மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜனவரி 2002 விலை ரூ. 15



‘காஞ்சிபுரமே கடைக்குள்ள...’’

ன்னைக்கு போய் ஜவுளிகளை போத்தீஸ்ல தான் எடுத்தோம். போத்தீஸ்க்கு போனால் ஞ்சிபுரமே கடைக்குள்ள இருக்கு. நமக்கு ஏத்த விலையிலே, புடிச்ச டிசைன்ல, விதவிதமான ப்புடவைகள். அதான் சொல்லிட்டோமே, காஞ்சிபுரமே கடைக்குள்ள இருக்கு....’’

தேர்ந்த நெசவுக்கலைஞர்களால் சொந்தத்தறியில் உருவாக்கப்படும் காஞ்சிபுரம் டுச்சேலைகள். கைராசியான பட்டு, கல்யாணப் பட்டு, அதுவே போத்தீஸ் பட்டு.



POTHYS

பட்டுச் சேலைகளின் ஆலயம்

பனகல் பார்க், தி.நகர், சென்னை - 600 017. ✆ : 431 0901 **Web : www.pothys.com**
3, வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுண் - 627 006. ✆ : 337093, 339189

‘‘எங்களுக்கு போத்தீஸ் மேல அபார நம்பிக்கை’’

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி
2002

மலர் : 21
இதழ் : 12



மருத்துவச் சிந்தனைகள் சிறப்பிதழ்

இன்டர்நெட் முகவரி :
http://www.mangayarmalarmonthly.com

சிறுகதைகள்

தொடர்கள்

ஆன்மீகச் சிந்தனைகள்...

மியூசிக் சீசன்..

தேடினேன், தேடினேன்...

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

தெரிந்து கொள்வோமே

மார்கழியில்...

அடுத்த இதழ் அறிவிப்பு - பக். 18

Original Kerala Jewellers

gold

என்றும் ஆனந்தம் தருவதே அழகின் குணம்

OKJ NEW YEAR COLLECTIONS

கண்ணையும் கருத்தையும் கவரும் எழில்மிகு
படைப்புகளைக் காண வாருங்கள்.
முழுமையோடு உருவாக்கப்பட்ட
அழகுப் படைப்புகளில்
உங்களையே மறந்து போவீர்கள்.

புத்தாண்டை சுபமான ஆரம்பத்துடன்
துவக்குங்களேன்.

OKJ
JEWELLERS SINCE 19 3

WORLD GOLD COUNCIL

ப.எண்.31, பு.எண்.170, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. போன்: 434 0027/434 5809 (13 ஜனவரி 2002 வரை எல்லா ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் விற்பனை உண்டு)

உலகமெங்கும் போர் மேகங்கள் சூழ்ந்து ஒருவித இறுக்கம் நிலவும் நிலைமையில் நம் நாட்டில் சமீபத்தில் நடந்த அநியாயம் மனதை வருத்துகிறது. பார்லிமெண்ட் தாக்கப்பட்ட சம்பவத்தைத் தான் சொல்கிறேன். தீவிரவாதிகள் தாக்கிய நிலையிலே, பாதுகாப்புப் படையைச் சேர்ந்தவர்கள் வீரமரணம் அடைந்தது மறக்க முடியாது.

இன்றைய நமது நாட்டின் அரசியல்வாதிகளும், மக்களுமே நடந்து கொள்ளும் முறைகளைப் பார்க்கும் போது வீரமரணம் அடைந்த அந்த வீரர்களின் தியாகம் இன்னும் விலைமதிக்க முடியாததாக ஆகிறது. நம்முடைய நாடு உலகிலேயே பெரிய ஜனநாயக நாடு. அதிக மக்கள் தொகை. மிகப் பெரிய மக்களவை. அதனால் இதைத் தாக்கினால் ஜனநாய

இன்னுயிரை ஈந்த எம் வீரர்கள்!

சில வார்த்தைகள்...

கத்திற்கே ஒரு பெரிய வேட்டாக இருக்கும் என்று நினைத்தார்கள் போலும். ஆனால் அவர்கள் செய்த சிறு தவறு இந்தத் தெய்வீக பூமியின் மகான்களின் கருணையால் நடந்தது என்பதைத் தவிர வேறு என்ன சொல்ல முடியும்!

தீவிரவாதியின் கார் தவறுதலாக துணை ஜனாதிபதியின் கான்வாய் கார்களில் கடைசி காரில் இடிக்காமல் இருந்தால் இத்தனை பெரிய சதித்திட்டம் தோல்வியுடன் வெளிச்சத்திற்கே வந்திருக்காது. மிக வெற்றிகரமாக தங்கள் திட்டத்தை முடித்திருப்பார்கள். என்னென்ன விளைவுகள் ஏற்பட்டிருக்கும்? நினைக்கவே நெஞ்சு நடுங்குகிறது.

அந்த நேரத்தில் மிகத் துணிச்சலுடன் செயல்பட்ட பாதுகாப்பு வீரர்கள் தங்கள் உயிர்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம் கூட கவலைப்படாமல் உடனடியாக பார்லிமெண்ட் கட்டிடத்தின் கதவுகளை மூடியும், தீவிரவாதிகளை எதிர்த்துப் போராடியும் தங்கள் இன்னுயிரை இந்தத் தேசத்தின் மானம் காக்க விட்டிருக்கிறார்கள்.

இப்பேர்ப்பட்ட மிகப் பெரும் வீரத் தியாகத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்படும் போது மனம் எத்தனை உயர்வு அடைகிறது. எப்பேர்ப்பட்ட சாதனை! எப்பேர்ப்பட்ட இலட்சியம்!! இத்தனை பெரும் செயலைச் செய்த வீரர்கள் வாழும் நாட்டிலே எப்படியெல்லாம் மனிதர்களும், அரசியல்வாதிகளும் இருக்கிறார்கள்.

சாதிக் கலவரம், மதக்கலவரம், பதவி, பண ஆசை, சுயநலம் இன்னும் எத்தனை எத்தனை

மஞ்சுளா ரமேஷ்

உண்டோ அத்தனையும். லஞ்சமோ ஆயிரம் கைகளை நீட்டி உக்ரதாண்டவம் ஆடிக் கொண்டு இருக்கிறது. தங்கள் கட்சி, குடும்பம், குழந்தைகள் சொத்து சேர்க்க, ஜெயிக்க என்னவெல்லாம் செய்கிறார்கள்!

இவர்களெல்லாம் இந்த வீரமரணம் அடைந்த தியாகிகளைப் பற்றி ஒரு நிமிடம் நினைத்தால் கூட மனம் உயர்ந்து போகுமே! நம்மைப் போன்றவர்களைக் காப்பதற்காகத்தானே அவர்கள் வீரமரணம் அடைந்தார்கள், நாம் இந்த நாட்டிற்கு என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறோம், சமூகத்திற்கு என்ன செய்கிறோம் என்று ஒருகணம் நினைத்துப் பார்ப்பார்களா? அட நல்லது செய்ய வேண்டாம். கெடுதலாவது செய்யாமல் இருப்பார்களா?

அரசியல்வாதிகள் மட்டுமல்ல நாமெல்லோருமே கூட இந்த நிகழ்ச்சியை, இந்தத் தியாகத்தைச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். நாட்டுக்காகத் தியாகம் செய்தவர்களின் உயர்வுக்கு நாம் தகுதியுடையவர்களாக இருக்கிறோமா என ஒவ்வொருவரும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

மிகப் பெரும் தலைகுனிவு ஏற்பட இருந்ததைத் தங்கள் உயிரைக் கொடுத்து நிமிர்த்தி இருக்கிறார்களே! இனிமேலாவது இந்த இந்திய நாட்டின் மக்கள், தேசம் என்ற ஒன்று இருக்கிறது என்பதை உணர்வார்களா என ரொம்பவும் ஆதங்கமாகவே இருக்கிறது.

எத்தனை உயர்ந்த நிலையில் ஒவ்வொன்றும் நம்மிடையே இருக்கின்றன. எத்தனை கலைகள், கலாசாரங்கள், பண்பாடுகள். உடல்நலம் சரியில்லை என பிறந்த நாள் முதல் இறக்கும் வரை ஓடுகிறார்கள். ஆனால் இந்த நாட்டிலே நோய் நொடி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு எவ்வளவோ யோக முறைகள் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

டிப்ரெஷன், பி.பி, ஹைபர் டென்ஷன் என்று ஏகப்பட்ட மருந்துகள், மாத்திரைகள். காரணம் - வாழ்க்கையின் இனிமையை இந்த 'உலகமயமாக்கல்' கொள்கையில் தொலைத்து விட்டு மாத்திரைகளால் வாழ முயற்சித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதைச் சொன்னவர்கள் நம் மகான்கள்.

பஞ்சமா பாதகங்களாக பேராசையை ஒதுக்கினார்கள். பணத்தைப் புறந்தள்ளினார்கள். அவர்கள் எதெல்லாம் கூடாது என்றார்களோ இன்று அதெல்லாம்தான் நாகரீகம் என்ற பெயரில் உலாவருகின்றன. திடீர் செல்வம், உழைக்காமல் வசதிகள், கடமையைச் செய்யாமல் ஏமாற்றுவது எப்படி என்பதில் எல்லாம் இன்று நிபுணர்களாகி விட்டனர்.

மற்றவருக்கு நாம் செய்வதெல்லாம் தெரியாத வரை நாம் வெற்றியாளர்கள்தான் என்பது நவீன கொள்கை. மற்றவருக்குத் தெரியாமல் போகலாம், நாம் என்ன செய்கிறோம் என நமக்குத் தெரியும். அதுவே நம்மை வீழ்த்தும் ஆயுதமாக ஆகிவிடும் என்பதை யாருமே உணர்வதில்லை.

நாம் எந்தச் செய்தியைக் கேள்விப்படுகிறோம், அது நம் மனநிலையில் என்ன விளைவுகளை ஏற்

படுத்துகிறது என்பது ரொம்ப முக்கியம். வீரமரணம் அடைந்த வீரர்களின் தியாகம் மிக உயர்ந்த பெருமிதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் இந்தத் தியாகத்திற்குத் தகுதியுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது.

ஆனால் கேட்கும் செய்திகள் நல்லவையாக இல்லாத பட்சத்தில் அவை நம்மை பாதாளத்தில் தள்ளி விடுகிறது. சமீபத்தில் பாபா அவர்கள் தன் பக்தை ஒருவரிடம் கூறினாராம்,

"யாராவது வம்பு, வழக்கு, கோள் எனப் பேசினார்கள் என்றால் அந்த இடத்தில் நிற்கவே நிற்காது. ஓடி விடு!" என்று ஆசி வழங்கினார்களாம். ஆனால் நமக்கோ அது நம்முடைய முக்கியமான குணங்களில் ஒன்றாக அல்லவா இருக்கிறது.

கெட்ட செய்திகளிடம் இருந்து எப்படி ஓடி விடுவது. அதுவும் குடும்ப உறவுகளுக்கும், சமூகத்தின் நன்மதிப்பிற்குமே சவாலாக அமையும் பல கேடான விஷயங்கள் அல்லவா இன்று சமூகத்தில் நடமாடுகின்றன.

சமீபத்தில் ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார், 'இப்போது ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டிருக்கும் சீரியல்களில் எல்லாம் ஒரு விஷயம் தவறாமல் ஒளிபரப்பப்படுகிறது, பார்த்தீர்களா? அதுதான் திருமணம் ஆகாமலே கர்ப்பம் ஆகும் பெண்களைப் பற்றியது' என்று. இதைத்தான் பகல் பூரா நம் வீட்டில் இருக்கும் வாண்டு முதல் வயதானவர் வரை பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

அதே போலத்தான் முறையற்ற உறவுகளால் இன்று எல்லா பேப்பர்களிலும் அடிபட்டுக் கொண்டிருக்கும் தொழிலதிபரின் கதையும். உழைத்து உயர வேண்டிய பெண்கள், பணத்திற்காக மயங்கி எப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பது கதை கதையாக கூறப்படுகிறது.

இதையெல்லாம் படிக்கும் போது மனம் கேவலமான குப்பைத் தொட்டியாக அல்லவா ஆகிவிடுகிறது. நம் சமுதாயம் எவ்வளவு கெட்டு குட்டிச்சுவராகிக் கொண்டிருக்கிறது என்று வருத்தப்படும் விஷயங்கள். கற்பனையாகச் சொல்லப்படும் கேவலங்கள், பின் கற்பனையையும் மிஞ்சும் கேவலமான உண்மைக் கதைகள் என நிலைமை போய்க் கொண்டு இருக்கிறது.

நாடு முழுக்க இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில்தான் நம்முடைய பாதுகாப்பு வீரர்களின் இணையற்ற தியாக மரணம் நம் காதுகளில் விழுகிறது.

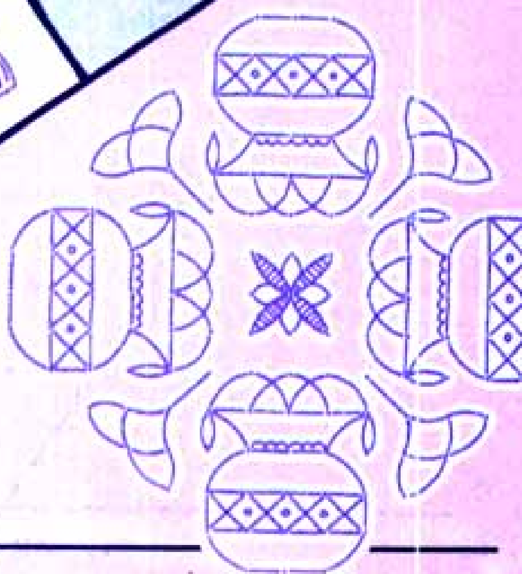
எப்படி உலக வர்த்தக சபை கட்டிட அழிவுக்குப் பிறகு அமெரிக்காவே ஒன்றுபட்டதோ அதுபோல இந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பின் நம் இந்திய நாடும் புது உணர்வுகளைப் பெற வேண்டும். அவர்கள் செய்த தியாகத்திற்கு நாங்கள் தகுதியானவர்கள்தான் என்பதை ஒவ்வொருவரும் நிரூபிக்க வேண்டும்.

புத்தாண்டு பிறக்கிறது. இந்த விடியல் நம்முடைய உயர்வுக்கான வெளிச்சமாக மாறட்டும்.

கோலம்











* எஸ். பிரேம குமாரி,
ஹைதராபாத் - 62.

நோய், நோயினின்று நிவாரணம், ஆரோக்கிய வாழ்வு குறித்து ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள் கூறியுள்ள கருத்துகளை நமது சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மனநிறைவு அடைகிறேன்.



பயமே நோய்!

★ நோயிலிருந்து குணம்
பெறுவது நல்லது
நோயடையாமல் தவிர்ப்பது
அதனினும் நன்று.

★ பயமே உண்மையான நோய்; பயத்தை உன்னிடமிருந்து விலக்கு, நோயும் உன்னை விட்டு விலகி விடும்.

★ அமைதியும், அசைவின்மையும் நோய் குணமடைய பெரும் மருந்துகள் எனப் படும்.

★ உணவின் மீதுள்ள பேராசையை வெற்றி கண்டால், அதுவே ஆரோக் கிய வாழ்விற்கு ஓர் உறுதிமொழி.

★ உன் வாழ்க்கைப் பாதையை சீரமைப் பதன் மூலம் மட்டுமே நல்ல ஆரோக் கியத்தை அடைய முடியும்.

★ இறையருள் மட்டுமே நோயைக் குணப் படுத்தும். மருந்துகள் உடலுக்கு நம் பிக்கை ஊட்டுகின்றன. அவ்வளவேதான்.

★ சந்தேகம், கவலை, அவநம்பிக்கை, தன்னை நோக்கிப் பார்வையைத் திருப்பும் சுயநலம் - இவைதான் உன் நோயின் மூலகாரணம், பாக்டீரியாவின் வேலை அல்ல.

★ நோயாளியின் நம்பிக்கைதான் குண மடையும் ஆற்றலைத் தருகிற மருந்தாகும்.

★ மனத்தின் சுதந்திரப் போக்கு மனித சமு தாயத்தை மருத்துவர்களுக்கும் அவர் களின் மருந்துகளுக்கும் அடிமையாக வைத் துள்ளது.

இதை நீக்க ஒரே ஒரு வழி மனித வாழ்வில் மன ஆதிக்கத்தை விட்டு விலகி, இறைவனின் ஆதிக்கத்திற்கு தன்னை ஆட்படுத்திக் கொள் வதுதான்.

தொகுப்பு : பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

ஸ்ரீ சித்தி விநயகரின் அங்காரகி

மும்பையில் ப்ரபாதேவியில் உள்ள ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் கோவில் அஷ்ட விநாயகர் கோவில்களில் ஒன்று. பிரசித்தி பெற்ற இக் கோவிலுக்கு வந்து தரிசிக்காத மும்பாய்வாசிகள் அரிதே. சிறிய மூர்த்தியாகிய பகவான் தன் ஈர்ப்பு சக்தியால் உலகில் எல்லா இடத்திலிருந்தும் பக்தர்களை பரவசப்படுத்துகிறார்.

ஸ்ரீ சித்தி விநாயகருக்கு செவ்வாய்க்கிழமை மிக விசேஷம். அன்று பக்தர்கள் கூட்டம் மிக அதிகமாக இருக்கும். ஐந்து செவ்வாய்க் கிழமை தரிசனம் விடாமல் செய்தால் நினைத்த காரியம் கைகூடும்.

எல்லா மாதங்களிலும் கிருஷ்ணபக்ஷத்தில் நாலாவது நாள் சதுர்த்தி அன்று சங்கஷ்டி என்று கொண்டாடப்படுகிறது. சதுர்த்தியும், செவ்வாயும் சேர்ந்து விட்டால் மிக விசேஷம். அது அங்காராகி என்று கொண்டாடப் படுகிறது. இப்படிச் சேர்வது, வருடத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைதான் வரும். அன்று கோவிலில் விசேஷ பூஜை செய்யப் படுகிறது. அங்காராகி அன்று அதிகாலையில் ஆரம்பித்த பூஜை மதியம்தான் முடியும். அங்காராகி தரிசனம் செய்வது 13 தரிசனத்திற்குச் சமம்.

கோவில் 200 வருடங்கள் சமீபத்தில் பூர்த்தியானது. அதை விமரிசையாகக் கொண்டாடினார்கள். இந்த டிசம்பர் 4ம் தேதி அன்று அங்காராகி அன்று லக்ஷக்கணக்கில் பக்தர்கள் தரிசனம் செய்தனர். எனக்கும் அந்த பாக்கியம் கிடைத்தது.



அன்று கோவிலுக்கு வரும் பக்தர்கள் 8, 10 மணி நேரம் க்யூவில் நின்று தரிசனம் செய்து செல்வதைப் பார்த்தால் பிரமிப்பாக இருக்கும். தரிசித்துத் திரும்பும் போது முகத்தில் சோர்வில்லை. மகிழ்ச்சிதான் இருந்தது.

இந்த அங்காராகி அன்று நாம் உபவாசம் இருந்து சந்திரோதயம் ஆன பிறகே பூசை செய்து நிவேதனம் செய்ததை உண்பது சிறந்தது. உபவாசம் செய்யாவிடினும் உண்ணக் கூடாததையும் குடிக்கக் கூடாததையும் தவிர்க்கவும்.

ஒவ்வொரு செவ்வாய் அன்றுமே பக்தர்கள் 4 (அ) 5 மணி நேரம் நின்று தரிசனம் செய்து போவது மனதைத் தொடுகிறது. 10, 25 வருடங்களாக தொடர்ந்து செவ்வாய் தரிசனம் செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். கூட்டத்தைப் பார்த்தால் ஜாதி மத பேதம் நம் சித்தி விநாயகரிடம் இல்லை என்று தெரியும்.

நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் அவரை நினைத்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் மனம் லேசாகி எல்லா கஷ்டங்களும் தீர்ந்து விடும்.

பம்பாயிலுள்ளவர்கள் சாயங்கால ஆரத்தியில் ஒவ்வொரு நாளும் கலந்து கொண்டு ஒரு மணி நேரம் போவதே அறியாமல் நின்று விட்டு வீடு திரும்பியவர்கள் அனேகம்.

தேர்வு எழுதிய சிறுவர்களிலிருந்து வேலை தேடுபவர், வேறு கவலை உள்ளவர்கள் வரை எல்லோரையும் அங்கு சந்திக்கலாம். அவரிடம் உங்கள் கவலைகளை, பாரங்களை, இறக்கி விடுங்கள். மற்றவைகளைப் பற்றி கவலை நமக்கு வேண்டாமே. அதற்குத்தான் குழந்தை போல் சிறியதாக தெய்வமாக ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் இருக்கிறாரே. இதை நான் கூறவில்லை. அங்கு சென்று 4 (அ) 6 மணி நேரம் க்யூவில் நின்று தரிசித்து ஆனந்தமாக வெளிவரும் பக்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— இந்திரா

low with gold

மாயாஜாலம் என்பது நீங்கள்தானே!

உங்கள் அழகு, உங்கள் நளினம், உங்கள் வசீகரம், உங்கள் மனோதிடம் மிக உண்மையாக,
பலமடங்காக உருபெற்றுள்ளது! பிரகாசம் பொங்கும் விபிஜேயின் தங்கத்தில்!



உம்மிடி பங்காரு ஜுவெல்லர்ஸ்

...ணி சீதை ஹால், 603, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 006.
போன்: 8292003, 8292004, 8291573, 8291574

பீரோ ஆஃப் இண்டியன் ஸ்டாண்டர்ட்ஸ்-பிஐஎஸ் (இந்திய அரசாங்கம்) தரநிர்ணயப்படி 22/22 காரட் (91.6% சுத்தம்) ஹால்மார்க் செய்த தங்க நகைகள் கிடைக்கும்

நியமங்களை நிர்ணயிக்கும் வடிவமைப்புகளின் வல்லுனர்!

ஆபரணங்கள் வாங்கும் அனுபவத்தை ஆனந்தமாக்கும் 3000 சதுர அடிக்கு மேலான சொகுசான இடம்!

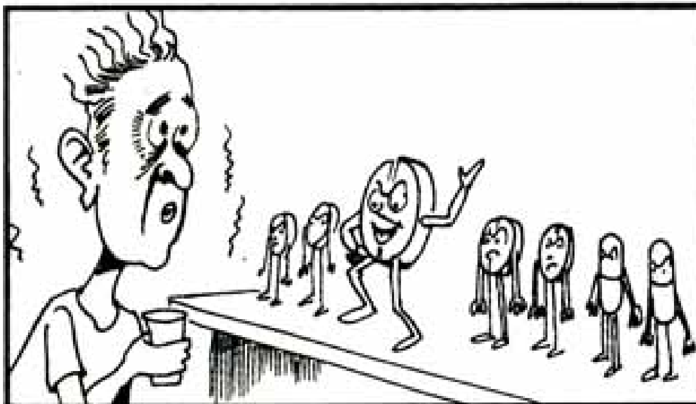


அறுபது வயது வரை எனக்கு மருந்து, மருத்துவம் என்று பெரிய அளவில் எதுவும் நேராமல் தற்போது 64-ல் சென்னையில் வந்து மாட்டிக் கொண்டு மருத்துவமே கதி என்று ஆகி விட்ட நான், மிகவும் திகில் பட்டுப் போய் உள்ளேன். உலகின்கண் உள்ள எந்த ஒரு நோய் குறித்தும் நான் அச்சமே கொள்ளவில்லை. நான் கண்டு அஞ்சுவதெல்லாம் மருந்துகளையும் மருத்துவ முறைகளையும் துறைகளையும் கடைகளையும் மருத்துவர்களையும்தான்!

அச்சம் போக்கிடும் எம் பிச்சுதா!

நடுத்தரக் 'குடிக்காத' மகனான எனக்கே இக் கதியானால் பாவம் ஏழைபாழைகள்! மூன்று ஆண்டுகளில் ஒரு ஊசிக்கு 10+4 ரூ. மேனி இதுகாறும் 52 ஊசிகள் போட்டுக் கொள்ள 728/- செலவு, மருந்து விலை தனி, வரி உள்பட, சாரி, 'வலி' உட்பட. பி.பி.யை அடிக்கடி பார்த்து மாத்திரைகளை மாற்றி மாற்றிப் போட வேண்டுமாம். ஒருமுறை மருத்துவரிடம் சிக்கினால் கொத்தடிமைதான். ஒரு செக்-அப்பிற்கு ஓட்டை மெஷினால் 30ல் இருந்து 50 ரூ-பீஸ். டி.எம். காரர்களா, 100 - 200! டாக்டர்களை ஓரக்கண்ணால் பார்க்கவே சார்ஜ் 100/-

தற்போது ஒரு மாதமாக ரூ 4000க்கு மேல் நான் செலவு செய்தும் எனது பி.பி. 200/180, 180/120 200/110 என்று முன்னாள் முதல்வர் போல் பிடிவாதமாக நிற்கிறது. முடியைத் தவிர எல்லா ஸ்கேனும் பார்த்தாகி விட்டது. இறங்குவேனா என்கிறது. உடம்பு உறங்குவேனா என்கிறது. மருந்தும் மாயமும்



என்னை என்னன்னவோ செய்கின்றன. ! மாத்திரைக்கு காவலாக 9 பூனைப் படை மாத்திரைகள்!

மூச்சுத் திணறலால் போன மாதம் உயிரே போகும் இன்ப உணர்வுடன் மருத்துவரிடம் சென்ற போது அவர் தம்மிடம் தத்துப் பிள்ளை போல் வைத்து இருந்த ஓச்சல் ஒழிவு இல்லாத ஒரு மெஷினில் வலுக்கட்டாயமாக என் வயிற்றுப் பகுதியை 450/-ல் பைசா குறைக்காமல் ஸ்கேன் பார்த்துக் கொண்டு இருந்த போது நிறைய காற்றை உள்வாங்கி 'தம்' வேறு பிடிக்குமாறு உத்தரவு அவர் போட திடுக்கிட்டுப் போனேன். 'என்னால் முடியாது தம்பி!' 'என்னாது' முயன்று பார்த்ததில் தொண்டையில் வெடித்த ஒரு ஆர்.டி.எக்ஸ். இருமலில் தூக்கி பிளஸ் வாரிப் போட்டதில் என் மண்டையில் அடிபட்டு மெஷின், நர்ஸ், டாக்டர் முதற்கொண்டு அங்கும் இங்கும் சிதறிய காட்சி இன்னும் என் கண் முன்னே, டிஸ்கொத்தே!

மக்களாகப்பட்டவர்கள் நித்தம் என்னென்னவோ செலவு செய்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் ஏதாவது பிரதிபலன் கிட்டிடும். மருத்துவத் துறை மட்டும் ஒரு வழித்தடமாகவே உள்ளது. செலவுக்கு உண்டான பலன் இல்லை. உத்தரவாதம் இல்லை. ஆனால் கூசாமல் கொள்ளாமல் கம்பீரமாகப் பணம் மட்டும் அதட்டிப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். புகை, மது, மாமிசம், மங்கை, போதை, ஷுகர், யூரியா, பொட்டாஷ், கொழுப்பு, அழும்பு என்ற குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு எந்த மருந்தும் பலிக்காமல் போகலாம். ஆனால் எதுவும் இல்லாத எனக்கு ஏன் இந்தத் தடுமாற்றம்?

அலோபதியோ ஹோமியோபதியோ - யுனானியோ, ஆயுர்வேதமோ அதர்வணவேதமோ,



சித்தாவோ, புத்தாவோ புற்றீசல் போல் எவ்வளவு துணிச்சலாகப் புறப்பட்டு நம்பகமாக ஏமாற்றுகின்றனர் இம்மாநகரில்! அலோபதியை விட வெங்கடாசலபதியே மேல் எனப் போனால் இருக்கின்ற இருதயமும் கூட்ட நெரிசலில் நசுங்கி விடும் போல.

ஆகவே பூமி, தேவர் நீதி காக்க திருமால் அவதாரம் எடுத்தது சாதாரணம். இன்று மருத்துவச் சிக்கலில் இருந்து மக்களைக் காக்க, கண்ணாடி சவப் பெட்டி கலாச்சாரம் போக்க அவர் எடுக்க வேண்டும் ஒரு அவதாரம்!

- எம். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 2002

ஆண்டு மலர் -

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

புத்தம் புது
அம்சங்களுடன்
புதுக் கோலம் பூண்டு
மலருகிறது!!!

- படுதலம் சுகுமாரன் - புதிய தொடர்கதை
- வாஸந்தி - உற்சாகத் தொடர்
- ஆஹா, பேஷன்! - நவீன உடைகளை நாமே 'டிசைன்' செய்யலாம்!!
- பார்லர் அழகு வீட்டிலும்!

- இன்னும்
வியக்க வைக்கும்
புதிய அம்சங்கள்
நிறைய, நிறைய!!

லண்டன் மருத்துவமனையில் மருத்துவராகப் பணிபுரியும் நான் தமிழகத்துக்கு வந்த போது உங்கள் அறிவிப்பைப் பார்த்தேன். என்னுடைய அனுபவத்தில் சொல்ல விரும்புவது -

முதல் தேவை - நம்பிக்கை. நோயாளிகளுக்கு மருத்துவரிடம்; மருத்துவர்களும் தன் குடும்பத்தினர் போல் நோயாளிகளுக்கு மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தேவையற்ற மனஸ்தாபங்கள் ஏற்படாது.

இரண்டாவதாக – ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் ஒரு குறைகள் தீர்க்கும் குழு தேவை. இதன் உறுப்பினர்கள் அனுபவம் மிகுந்த மருத்துவர்கள், பாராமெடிகல் ஸ்டாப், வழக்கறிஞர், நிர்வாகக் குழுவினர் இவர்கள் சேர்ந்து அமைத்து நோயாளிகள் கூறும்



விளக்கம் கொடுங்கள்

குறைகளை அறிந்து தீர்க்க ஆவன செய்தல் வேண்டும்.

மூன்றாவதாக – ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் ஒரு தெளிவான நடைமுறை இருக்க வேண்டும். நாங்கள் இன்னின்ன முறையில் செக்-அப், மருத்துவம் செய்வோம் எனும் ஒரு 'செட்' செய்த நடைமுறை. இதைத் தெளிவாக சரிவர எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டும்.

நான்காவது – நோயாளிகளிடம் நாம் செய்யும் மருத்துவம் பற்றித் தெளிவாகக் கூறுதல் வேண்டும். அவர்கள் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும். அதோடு, அவர்களுக்குத் தேவையான விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

— டாக்டர். என். செல்வகுமாரி



• என். செல்வகுமாரி

எம்.சி.ஏ. பட்டத்தை வாங்கிய கையோடு ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையில் இந்தியாவின் சிலிகான் பள்ளத்தாக்கில் ஆம்னி பஸ்ஸில் வந்து இறங்கினான் மதுரை கார்த்திக். பஸ் நிலையத்தில் சந்தித்து தன்னுடைய மல்லேஸ்வரம் அபார்ட்மெண்ட்டுக்குக் கூட்டிப் போவதாக ஃபோனில் சத்தியம் செய்திருந்த விக்னேஷ் வசதியாகக் காலை வாரி விட்டிருந்தான். கலாஸி பாளையம் பஸ் நிலைய மகா நெரிசலின் நீள அகலத்தை இரண்டு முறை சலித்தும் ஆசாமி அகப்படவில்லை! குமரன் டிராவல்ஸின் வாசலிலிருந்த பொதுத் தொலைபேசி கார்த்திக்கின் கைவசம் இருந்த மூன்று ஒரு ரூபாய் நாணயங்களை கோவில் உண்டியல் போல விழுங்கிவிட்டுத் தொடர்பு கொடுக்க மறுத்து மௌனம் சாதித்தது.

பெங்களூர் பிறவியான விக்னேஷ் கார்த்திக்குக் கல்லூரியில் நான்கு வருடம் ஸீனியர். அதாவது ஸீனியர் நண்பன்! விக்னேஷ் மதுரையில் தனியாகத் தங்கிப் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில் கார்த்திக்கின் வீட்டு மாடியில் குடியிருந்தவன். இப்போது பெங்களூரின் எலெக்ட்ரானிக் ஸிட்டியில் பன்னாட்டு ஸாஃப்ட்வேர் நிறுவனமொன்றில் '35-கே' வாங்குகிற ஸிஸ்டம் அனலிஸ்ட்.

மறுநாள்





அவனு டைய நிரு வனத்தில் நடக்க விருந்த வேலைக் கான 'உள்ளே-நுழை' பேட்டிக்காகத் தொலைபேசி யில் தகவல் சொல்லி கார்த் திக்கை அழைத்திருந்ததும் அவன் தான்.

காப்பி, டீயுடன் கன்னட, தமிழ், மலை யாள தினசரிகளும் கடசுட விற்பனையாகிக் கொண்டிருந்த மூலைக் கடையில் கார்த்திக் சரண டைந்தான். காப்பியை உறிஞ்சிக் கொண்டே, கல்லாவில் இருந்த நாயரிடம் மல்லேஸ்வரம் போக விவரம் கேட்டான்.

"தம்பிக்கு, மல்லேஸ்வரம் போக பெஸ்ட் வழி இதுதான்!" தெருவைக் காட்டி சைகை செய்தார் நாயர். "இப்படியே கொஞ்ச தூரம் போனால் மெயின் ரோடு வரும். அங்கே இடதுபக்கம் திரும்பி ஒரு ஐம்பது மீட்டர் போனால், ஸிட்டி மார்க்கெட் வரும். அங்கிருந்து மல்லேஸ்வரம் 18வது கிராஸு"க்குப் போகிற '91-டி' பஸ்ஸைப் பிடித்தால் தம்பிக்கு ரொம்ப வசதி. தம்பி கன்னடம் அறியுமோ?"

நாயர் கடைசியாகக் கேட்ட கேள்விக்கு கார்த்திக் கொஞ்சம் சிரித்து வெட்கப்பட்டான். "ரொம்பவும் கொத்தில்லா! சொல்ப்ப சொல்ப்ப கொத்து! நான் பார்க்கப் போகிற கன்னட ஃப்ரெண்ட் கொஞ்சம் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறான்!"

ஸிட்டி மார்க்கெட்டின் முன்

பாகப் புதிதாகக் கால் முளைத்து பிரம்மாண்ட மாக எழுந்து நின்ற மேம்பாலத்தின் கீழ் இன்னும் முழுதாகச் சீரமைக்கப்படாத வளாகத்தில் ஒழுங்கில்லாமல் நின்று கொண்டும் ஊர்ந்து கொண்டும் இருந்த பஸ் மந்தையில் மல்லேஸ்வரம் போகிற '91-டி'யைத் தேடித் திரிந்தான் கார்த்திக்.

உறுமிக் கொண்டு கிளம்பத் தயாராயிருந்த பஸ்ஸை அடையாளம் கண்டு அவசரமாக முன் வாசல் வழியாகத் தாவி ஏறின கார்த்திக்கை கண்டக்டர் வழிமறித்து சுத்தமான கன்னடத்தில் சாடினார்.

"அங்கசரு பருவ தாரியலி பர்த்தீரய்யா, ஸ்வாமி! நீவு அங்கசரா அத்தவா கண்டசரா?"

தலைக்கு மேல் போன கன்னட வெள்ளத்தில் மூழ்கிப் போன கார்த்திக் தன்னுடைய ஒரே தற்காப்புக் கவசத்தைப் பிரயோகித்தான்.

"கொத்தில்லா ஸ்வாமி! கொத்தில்லா!"

பஸ்ஸின் முன்பகுதியை அடைத்துக் கொண்டிருந்த பெண்கள் கூட்டம் கார்த்திக்கை திரும்பிப் பார்த்து 'கொல்'லென்று சிரித்தது. சிரிப்புக் கொலையாளிகள்!

பஸ்ஸின் பின்புறம் காலியாயிருந்த இருக்கையில் ஓடிப்போய் அமர்ந்த கார்த்திக்கை பக்கத்திலிருந்த சேலத்துக்காரப் பெரியவர் ஆசுவாசப்படுத்தினார்.

"உங்களுக்குக் கன்னடம் சுத்தமாகத் தெரியாது போலிருக்கே, தம்பி!"

"அதைத்தானே கண்டக்டரிடம் சொன்னேன்! அதற்குப் போய் இந்தப் பெண்கள் இப்படிச் சிரிக்கிறார்களே?"

"கண்டக்டர் கேட்டது என்ன தெரியுமா? 'பெண்கள் வருகிற வாசல் வழியாக ஏறுகிறீரே, ஐயா! நீர் ஆண் பிள்ளையா அல்லது பெண் பிள்ளையா? அதற்கு நீங்கள் சொன்ன பதில் என்ன? 'தெரியாது, ஐயா! தெரியாது' இதற்கு யார்தான் சிரிக்க மாட்டார்கள்!"

சேலம்காரரும் இப்போது வாய்விட்டுச் சிரித்தார். முகத்தில் ஏகமாக வழிந்த அசடை கைக்குட்டையால் துடைத்துக் கொண்டு கார்த்திக்கும் சேர்ந்து சிரித்தான்.

மல்லேஸ்வரம் வரை கூடவே பயணம் செய்த சேலம் சிவம் பதினெட்டாம் குறுக்குத்தை பஸ் வந்து சேர்ந்ததும் விக்னேஷின் விலாசத்திற்கு வழி சொல்லிவிட்டுக் கழன்று கொண்டார். நெடிதாய் நின்ற வாமனா டவரில் லிஃப்ட்டைப் பிடித்து 3வது மாடியின் 304ம் எண் அபார்ட்மெண்டின் முன்னால் நின்று பஸ்ஸரை அழுத்தினான் கார்த்திக்.

வாசல் கதவைத் திறந்து வரவேற்ற விக்னேஷின் மனைவி பூஜாவின் பின்னால் விக்னேஷின் தலையும் தெரிந்தது! "டேய், கார்த்திக்! அடிக்க வராதேடா! மூன்று மணி நேரம் மெஜஸ்டிக் பஸ் நிலையத்தில் உனக்காகக் காத்திருந்து விட்டு இப்போதுதான் திரும்பி வந்து சட்டையைக் கழற்றுகிறேன்." விக்னேஷ் பூஜாவுக்குப் பின்னால் பதுங்கியவாறு கெஞ்சினான்.

"நீ என்னை பஸ் நிலையத்தில் சந்திக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் பெங்களூரில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பஸ் நிலையங்கள் இருப்பதைப் பற்றி என்னிடம் ஏன் மூச்சு விடவில்லை? அதற்காகவாவது அண்ணியை விட்டு உனக்கு நல்லதாக நாலு மொத்து விடச் சொல்ல வேண்டும்." கார்த்திக் எளிதில் சமாதானமாகத் தயாராயில்லை.

நண்பர்களைச் சமாதானப்படுத்தி டைனிங் டேபிளில் உட்கார வைத்து காலை உணவைப் பரிமாறிய பூஜா காப்பி கோப்பைகளுடன் அவர்களின் அரட்டையில் தானும் சேர்ந்து கொண்டாள். டவுன் பஸ்ஸில் நடந்த சம்பவத்தை கார்த்திக் விவரிக்கவும் விக்னேஷும் பூஜாவும் விழுந்து விழுந்து சிரித்தார்கள். கார்த்திக்கின் கோபத்திற்குக் காரணம் இருந்திருக்கிறது!

கார்த்திக் நினைவுகூர்ந்தான் : "நோபல் பரிசு பெற்ற நம் நாட்டு விஞ்ஞானி ஸர்.சி.வி. ராமன் எப்போதோ ஒரு விரிவுரையின் போது சொன்னாராம்: 'இந்தியா உருப்பட வேண்டுமானால் நாடு முழுவதற்கும் பொதுவான ஒரு மொழி அவசியம்; அது எந்த மொழியாய் இருந்தாலும் எனக்குக் கவலை இல்லை!' என்று. "நாட்டிலிருக்கிற அத்தனை மொழிகளில் தேவைப்படுகிற நான்கைந்து மொழிகளைப் படித்துக் கரையேறி உருப்படியாக ஏதேனும் செய்ய முயற்சிப்பதற்குள் இந்தியனுக்கு ஆயுள் முடிந்து போய்விடாதா?"

அவனுக்குத் தாங்குதலாக பூஜாவும் சேர்ந்து கொண்டாள். "நீங்கள் சொல்வது மிகவும் உண்



தேங்காய் சாதம், மாங்காய் சாதம் கலப்பது போல, பெரிய முழு நெல்லிக்காயை துருவி கொட்டை எடுத்து உப்பு காரம், இஞ்சி பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கி உதிர் உதிரான சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்தால் சூப்பரான நெல்லிக்காய் சாதம் ரெடி!

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

த Activity Range வழங்குவோர் Fisher-Price, உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும்.



Activity Links Gym
0 to 6 Months

- குழந்தைகளின் கண்-கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தி ஒலி மற்றும் செயலுக்கு பிரதி விளைவுகளை அளிக்கிறது
- படு சுறுசுறுப்பான குழந்தைகளின் கவனத்தையும், ... வகையிலான 6 தனியாக பிரிக்கக் கூடிய ஆக்டிவிட்டி பொம்மைகள், ஜிம்மைப் போலவே வேடிக்கையும் விளையாட்டும் நிறைந்தது.

Activity Table
9 Months Plus

- குழந்தை தானாகவே ஏறி உட்கார்ந்து அற்புதமான வடிவங்கள், வண்ணங்கள் மற்றும் ஒலியுடன் மணிக் கணக்காக விளையாடும்.
- தத்தி தத்தி நடக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகள் மேன்மைக்கு இன்னும் எத்தனையோ வேடிக்கை விளையாட்டு சாதனங்கள்.





Activity Walker
1 Year Plus

- கட்டிக் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறப்பானது.
- உங்கள் குழந்தை தன் முதல் அடியை சீராகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைக்க உதவுகிறது.
- வண்ணமய ஸ்பின்னர், க்ளிக் செய்யும் டெலிபோன் டயல், மடிக்கக்கூடிய ட்ரே, க்ளிக் செய்யும் வீல் எல்லாம் குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

Fisher-Price
உங்கள் நம்பிக்கைகுகந்த பொம்மைகள்

O&M 5379 TAM

- எங்கள் மற்ற பொம்மைகளைப் போலவே ஆக்டிவிடி ரேஞ்ஜ் பாதுகாப்பானது, நவீனமானது, நஞ்சற்றது.
- குழந்தை வளரும் போது அவனுடைய நம்பிக்கைகுகந்த நண்பன்.

Write in for a **detailed catalogue** to: Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Ltd., PO Box No. 16356, Lower Parel, Mumbai - 400 013

நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரண மாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆக லாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக் கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடிய வில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல் லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச் சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண் டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங் களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, ப்யூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பவர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்த வர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி, பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரி மிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர் கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தி யோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்தக சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமான வர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண் டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதி யுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

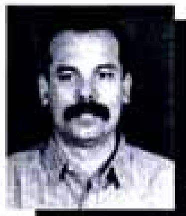
இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக் கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்–பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

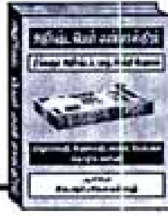
இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்" எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.)

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்), புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (வழி) - 638 459. கோவை மாவட்டம்.
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 87258.



வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்.

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் போது, இறக்கு வதற்குப் பத்து நிமிடங்களுக்கு முன்பு இரண்டு துண்டுகள் ஆப்பிள், நான்கு துண்டுகள் பைனாப்பிள் போன்றவற்றை மிக்ஸியில் ஜூஸ் எடுத்து சர்க்கரைப் பொங்கலில் கலந்து கிளறி இறக்கவும். பொங்கல் பைனாப்பிள் வாசனையுடன சூப்பர் டேஸ்டுடன் இருக்கும்.

- விஷாலி



மையான சமாச்சாரம்! எங்கள் கம்பெனிக்கு வந்திருந்த ஒரு பிரஞ்சு ஆர்க்கிடெக்ட் பெண் மணி நம்முடைய கரன்ஸி நோட்டில் இருக்கிற பதினான்கு மொழிகளையும் என்னைப் பெயர் சொல்லி அடையாளம் காட்டச் சொன்னவர் பிறகு என்ன விமர்சனம் செய்தார் தெரியுமா?"

" 'எத்தனை வளமான கலாச்சாரங்கள் உங்கள் நாட்டில்!' என்று மூக்கில் விரலை வைத்திருப்பார்! வேறென்ன செய்திருப்பார்?" பூஜாவை இடைமறித்தான் விக்னேஷ்.

"அதுதான் இல்லை! அவர் சொன்னது : 'அட, கடவுளே! உங்கள் நாட்டில் ஏகப்பட்ட குழப்பங்கள் இருக்க வேண்டுமே' என்பதுதான்."

விக்னேஷ் மிகவும் ஸீரியஸ் ஆகிவிட்டான். "இந்த மாதிரி கேட்ட ஐரோப்பியக்காரியை சும்மாவா விட்டாய் நீ? பதிலுக்கு நீ சொல்லி யிருக்க வேண்டும்: 'அம்மணி! உங்களுடைய ஐரோப்பாவின் வேறு வேறு மொழிகள் பேசுகிற பன்னிரண்டு நாடுகளின் கூட்டுப் பரப்பை விட அதிக பரப்பளவு கொண்ட இந் தியாவில் 14 மொழிகள் பேசுகிற மக்கள் சேர்ந் திருப்பதில் ஆச்சரியம் என்ன இருக்கிறது? அத்தனை வேறுபட்ட மக்களையும் இந்தியக் கலாச்சாரம் ஒருங்கிணைத்திருப்பது உங்களுக் குப் பெரிதாகப் படவில்லையா? நீங்கள் பன் னிரண்டு நாடுகளை ஒன்றுசேர்த்து இன்றைக்கு 'ஒருங்கிணைந்த ஐரோப்பா' அமைத்திருப்பதும், அந்தக் கூட்டு அமைப்புக்குப் பொதுவாக 'யூரோ' கரன்ஸி கொண்டு வந்திருப்பதும், சொல்லப் போனால், இந்தியாவின் நூற்றாண் டுக்கணக்கான நடைமுறையை ஐரோப்பா காலம் தாழ்த்திப் பின்பற்றுகிறது என்றுதானே அர்த்தமாகிறது!' கேட்டாயா பூஜா?"

விக்னேஷின் கோபத்திலிருந்த நியாயத்தை உணர்ந்து கொண்ட பூஜாவும் கார்த்திக்கும் சிரித்து அவனை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வர முயற்சித்தார்கள்.

"ஏய், விக்னேஷ்! என்ன இது? பெங்களூர் பஸ்ஸில் நான் எழுப்பிய சாதாரண புதிரியை நீ உலகப் பிரச்சினையாக்கி ஐக்கிய நாடுகள் சபைக்குக் கொண்டு போய் விடுவாய் போலி ருக்கிறதே!" கார்த்திக் பெரிதாகச் சிரித்தான்.

அமைதியடைந்த விக்னேஷ் புன்முறுவல் செய்தான். "இல்லை, கார்த்திக்! இந்த விஷயம் என் மனத்தின் மேல்மட்டத்தில் எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருந்திருக்கிறது. மொழிகள் நம் நாட்டில் அகதிகளாகிப் போய்விட்டன. இந்த நாட்டின் பெரிய பலத்தையும் கலாச்சார வளத்தையும் நாம் பெரிய பலவீனமாகவும் வேண்டாத உபத்திரவமாகவும் நினைத்தும் நடத்தியும் கொள்கிறோம். இவற்றிலிருக்கிற அளவேயில்லாத மகத்துவத்தை வெளிக் கொண்டு வர நம் நாட்டில் அதற்கான ஆழ்ந்த பிரக்ஞையும், பரந்த மனப்பாங்கும், தீவிரமான ஈடுபாடும் கொண்ட யாரும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை."

'விக்னேஷ்! விஞ்ஞானமும் தொழிலியலும், முக்கியமாக உன்னுடைய கம்ப்யூட்டர் மற்றும் ஐ.டி.யின் ஆக்கிரமிப்பும், உலகத்தை ஒரு பூகோள கிராமமாகப் படு வேகத்தில் மாற்றிக் கொண்டிருக்கிற இந்த யுகத்தில் உன் பழைய உலக நியதிகள் மாறாமல் இருக்க முடியுமா? தூரத்தில் தெரிகிற அந்த 'ஒரு மொழி உலகம்' நிதானமாக, ஆனால் நிச்சயமாக, ஒருநாள் வந்து சேரப் போவதை யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது!"

"இதுதான் என்னுடைய பயம்! வகை வகையான, விதம்விதமான, தரம்தரமான, கணக்கிலடங்காத நுணுக்கள்தான் வாழ்க் கைக்கு வண்ணமும் சுவையும் சேர்க்கின்றன என்பது உண்மையானால், நீ சொல்கிற அந்த நாள் வரும்போது, இந்த அர்த்தமுள்ள வேறு பாடுகள் மறைந்து உலகத்தின் நடைமுறைகளும் உலகத்து மனிதர்களும் ஒரே அச்சில் உருவான வார்ப்புக்களைப் போலத் தங்களின் தனித்தன் மைகளை இழந்து, வண்ணங்களை இழந்து, மழுங்கிப் போன மொட்டைகளாக நிற்கப் போகிறார்கள்! அப்படி ஒரு இயந்திரத்தனமான உலகத்தை நினைத்துப் பார்க்க உனக்கும் பயமாக இல்லையா?"

இப்போது பூஜா இடைமறித்தாள். "யுக புருஷர்களே! இருபது அல்லது முப்பது ஆண்டு களின் நிகழ்ச்சி வாய்ப்புக்களை மட்டுமே முன் னோட்டமாகக் கணிக்க இயலக்கூடிய நீங்கள் வரப் போகிற யுகங்களைப் பற்றி இத்தனை விசாரப்பட்டுக் கொள்வது அனாவசியமானது!

உலகம் அந்தந்த யுகங்களுக்குத் தகுந்த மாதிரி பாதுகாப்புக் கவசங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளும் என்று நீங்கள் நம்பலாம்! நாம் இப்போது வரப் போகிற நாளைய தினத்தைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்துவோம்! கார்த்திக் நாளைக்கு வேலைக்கான ஒரு பேட்டிக்குப் போக இருக்கிறார்!"

சிந்தனைகளில் சிறகடித்துக் கொண்டு எங்கோ போய் விட்டிருந்த நண்பர்கள் சடாரென்று தரைக்கு வந்து பூஜாவைப் பார்த்துச் சிரித்தார்கள்.

"அண்ணி ஒரு தீவிரமான யதார்த்தவாதி" என்றான் கார்த்திக்.

"லஞ்சுக்கு நான் 'பிஸிபேளே ஹூளி'யும், 'பால்பேணி'யும் தயார் செய்கிறேன்" என்று கிளம்பினாள் பூஜா.

"வேலை பற்றிய விவரங்களையும் கம்பெனியின் எதிர்பார்ப்புக்களையும் பற்றி நான் விவரிக்கிறேன், கார்த்திக்!" என்று ஆரம்பித்தான் விக்னேஷ்.

மறுநாள் எலெக்ட்ரானிக் ஸிட்டிக்குப் போய்விட்டு நண்பர்கள் உற்சாகமாக மோட்டார் பைக்கில் திரும்பி வரும் போது கார்த்திக்கின் கோட் பாக்கெட்டில் 'ஸிஸ்டம் எஞ்ஜினியர்' வேலைக்கான நியமன உத்தரவு இருந்தது. வழியில் மகாத்மா காந்தி சாலையில் வண்டியை நிறுத்தச் சொன்ன கார்த்திக், விக்னேஷைக் கொஞ்சம் காத்திருக்கச் சொல்லி விட்டு நடைபாதை மனிதப் பட்டாளத்தோடு கலந்தான். சில நிமிடங்களில் திரும்பி வந்தவனின் ஒரு கையில் நீல்கிரிஸில் வாங்கிய பெரிய கேக்கும், மற்றொரு கையில் ஹிக்கின்பாதம்ஸில் வாங்கிய 'முப்பது நாட்களில் கன்னடம்' புத்தகமும் இருந்தது!

கார்த்திக் வேலையில் சேர்ந்து புது நடைமுறைகளுக்குப் பழகிக் கொள்ள அதிக நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. பூஜாவும் விக்னேஷும் அவனுடைய அவசரமான அத்தியாவசியங்களைச் சேகரித்துத் தருகிற பொறுப்பை முழுதாக எடுத்துக் கொண்டார்கள். ஒரு வாரத்தில் விக்னேஷின் உதவியோடு அரை கிலோ மீட்டர் தூரத்திலேயே கிடைத்த இன்னொரு அபார்ட்மெண்டுக்குக் கார்த்திக் குடிபெயர்ந்தான்.

புது இடத்தின் சொந்தக்காரரான திரு. லக்ஷ்மண் ராவும் அவருடைய மனைவி திருமதி ராதா பாயும் இரண்டு தலைமுறைகளுக்கு முன்னதாகவே பெங்களூரில் குடியேறி விட்ட மராத்தியக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். சாதாரண மளிகைக் கடையாக ஆரம்பித்திருந்த வியாபாரத்தை இருபது வருடங்களில் ஒரு அமோகமான மினி ஸூப்பர் மார்க்கெட்டாக மாற்றியிருந்தார் திரு ராவ். அவர்கள் வீட்டில் பேசிக் கொள்வது மராத்திய மொழியில்தான் என்றாலும் அவர்களால் எழுதவும் படிக்கவும் பேசவும் முடிந்த ஒரே மொழி கன்னடம்தான்; தமிழ் அவர்களுக்குக் கொஞ்சமே பேச வரும். இந்த நிஜம் கார்த்திக்கை 'முப்பது-நாள் கன்னட'த்தைப் பதினைந்து நாட்களிலேயே கரைத்துக் குடிக்க வைத்தது! வெகு சீக்கிரத்திலேயே சரளமாகக் கன்னடத்தில் உரையாடுவதிலும் கன்னட சினிமா போஸ்டர்களை அநாயாசமாக வாசித்துக் கொள்வதிலும் கார்த்திக் தேர்ந்தவனாகி விட்டான். ஜாவா, சி++மாதிரியான கம்ப்யூட்டர் மொழிகளை சுலபமாகக் கற்றுத் தேர்ந்தவனுக்குக் கன்னடம் கடினமானதாக இருக்க முடியுமா?

பெங்களூர் வந்து கார்த்திக் புது வேலையில் முழுதாக மூழ்கிப் போய் இரண்டு மாதங்கள் ஆகிப் போயிருந்தன. ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை காலையில் கறுப்புக் கோட்டையும் குல்லாவையும் மாட்டிக் கொண்டு திரு லக்ஷ்மண் ராவ் மாடிப்படி ஏறி வந்து வாசல் கதவைத் தட்டினார். "பன்ரி, பன்ரி, நமஸ்காரா!" சொல்லி கார்த்திக் அவரை வரவேற்றான்.

திரு ராவ் ஒரு வித்தியாசமான உதவி கேட்டு வந்திருந்தார். சென்னையில் வாழ்ந்து வரும் அவருடைய உறவினருக்குக் கார்த்திக் தமிழில் கடிதம் எழுதித் தர வேண்டுமாம். சில தலைமுறைகளாகத் தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்து வருகிற அந்த மராத்தியக் குடும்பத்தினருக்குத் தமிழ் மட்டும்தான் எழுதவும் படிக்கவும் பேச



பெரிய பெரிய திருமண மண்டபங்களில் சகல வசதிகளும் உள்ளன. ஆனால் ஒவ்வொரு மண்டபத்திலும் சக்கர நாற்காலிகள் இரண்டு, மூன்று இருந்தால், கால் சரியில்லாமல் நடந்து வந்து மண்டபத்தை அடையச் சிரமப்படுபவர்களுக்கு மிகுந்த உதவியாக இருக்கும்.

- ஆர். சரோஜா

காதிகிராப்ட் தேன்

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சக்தி வாய்ந்த உணவு.
தேனில் தாதுப்பொருட்கள், வைட்டமின்கள்
ஆகிய உயர்சத்துகள் மிகுந்துள்ளன.
தேனில் பல்வேறு மருத்துவ நலன்கள்
அடங்கியுள்ளன.

எனவே " காதிகிராப்ட் " தேன் தினமும் பருகுங்கள்.

"கோபுரம் டிடர்ஜண்ட் பவுடர்" மற்றும் சலவை சோப்பு

கைக்கு இதமானது!
துணிகளுக்கு பாதுகாப்பானது!

GOPURAM

GOPURAM ULTRA

சுத்தமான வேப்ப எண்ணையினைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது

"குறிஞ்சி" / "கோபுரம்"

சந்தனம் மற்றும் வேம்பு நறுமண சோப்பு / சந்தன சோப்பு

Kurinji

Neem

Kurinji

இந்த சோப்பு வகைகள் யாவும் சுத்தமான வேம்பு/சந்தன எண்ணெய் மற்றும் சிறந்த வாசனைத் திரவியங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டு மிகக் குறைந்த விலையில் தமிழகமெங்கும் உள்ள அனைத்து "காதிகிராப்ட் " அங்காடிகளில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

தமிழ்நாடு கதர் கிராமத் தொழில் வாரியம்

குறளகம், சென்னை - 600 108.
தொலைபேசி: 5341565, 5340761
Internet at : www.khadikraft.com

Visit us at: www.tn.gov.in www.chennaionline.com www.aaraamthinai.com www.southindia.com

வும் தெரிந்த மொழியாம்! கல்யாணம் சம்பந்தப் பட்ட விஷயமானதால் ஆங்கிலத்தை திரு ராவ் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. எம்.பி.பி.எஸ். படித்திருந்த திரு ராவின் பெண் ஆர்த்திக்கு அந்த உறவினரின் எம்.டி. படித்த பையன் பிரஷாந்த்தை வரன் கேட்டுக் கடிதம் எழுத வேண்டி இருந்தது.

மதுரைக் கல்லூரித் தமிழ்ச் சங்கத்தில் செயலாளராயிருந்து தமிழ் வளர்த்தவன் கார்த்திக்! திரு ராவ் கன்னடமும் தமிழும் கலந்த வார்த்தைகளில் சொல்லச் சொல்ல கண்யமும் மரியாதையுமான பதங்களைப் பொறுக்கி எடுத்து கார்த்திக் அற்புதமான உரைநடையில் கடிதத்தைச் செதுக்கித் தந்தான். எழுதிய கடிதத்தை கார்த்திக் வாசித்துக் காட்டி விளக்கிய போது திரு ராவ் கார்த்திக்கின் எழுத்தில் கண்ட முதிர்ச்சியையும் பண்பாட்டையும் கண்டு பூரித்துப் போனார்.

அடுத்த இரண்டு மாதங்களுக்கு சென்னையிலிருந்து தமிழில் எழுதி வருகிற பதில் கடிதங்களைத் திரு ராவ் எடுத்துக் கொண்டு வந்து கார்த்திக்கிடம் காட்டி விவரம் தெரிந்து கொள்வதும் மேலும் அவற்றிற்குப் பதில் எழுதச் சொல்வதுமாகக் காலம் சென்றது. முடிவாகக் கடிதங்கள் கல்யாணத்தில் முடிந்த போது கார்த்திக் திரு ராவின் குடும்பத்தில் மதிப்புக்குரிய ஒரு முக்கியமான ஆளாகி விட்டான். சம்பந்தி வீட்டுக்காரர்களும் கடிதத் தொடர்பைப் பொறுப்பாக நடத்திக் கொடுத்ததற்காக அவனைப் பாராட்டி நன்றி சொன்னார்கள்.

ஆர்த்தியின் கல்யாணம் விமரிசையாக முடிந்து இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு ராவ் தம்பதியர் ஒரு விடுமுறை தினத்தன்று கார்த்திக்கின் அபார்ட்மெண்டுக்கு விஜயம் செய்தார்கள். முதலில் அவனுடைய ராசியான உதவிக்கு அவர்களுடைய சந்தோஷத்தை மீண்டும் தெரிவித்து விட்டு, அவர்களுடைய இரண்டாவது பெண் அர்ச்சனாவின் கல்யாணத்திற்காக அவனுடைய எழுத்து உதவியைத் திரும்பவும் நாடினார்கள். "இன்னும் ஒரு 'தமிழ்' மாப்பிள்ளையா?" என்று ஜோக் அடித்து விட்டு, அவர்களின் ஆஸ்த்தான எழுத்தாளன் போல, திருமதி ராவை அவ்வப்போது கலந்து கொண்டு, கார்த்திக் அவனாகவே எழுத ஆரம்பித்தான்.

முன்னுரையாக திரு ராவின் பூர்வாங்கம், தொழில், பொருளாதாரம் பற்றி எழுதினான். பிறகு அர்ச்சனாவின் வயது, உயரம், நிறம், அழகு, குணம், எம்.காம். படிப்பு, இரண்டு மாதமாக ஸ்டேட் பேங்கில் புரபேஷனரி ஆஃபீஸர் வேலை, ஆகிய விவரங்களைத் தானாகவே எழுதிவிட்டுத் திருமதி ராவிடம் சரிபார்த்துக் கொண்டான்! கடைசியாக, திருமதி ராவ் சொன்னது போல, 'உங்கள் பெரிய பையனுக்கு எங்கள் இரண்டாவது பெண் அர்ச்சனாவைத் திருமணம் செய்து தர நாங்கள் பிரியமாக இருக்கிறோம். நீங்கள் நேரில் வந்து எங்களைச் சந்தித்துப் பேசும்படிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்' என்று கடிதத்தை முடித்தான்.

இதுவரை அதிகம் பேசாமல் இருந்த திரு ராவ் கடிதத்தைக் கையில் வாங்கிக் கொண்ட பின்னர் சொன்னார். "கார்த்திக்! உங்கள் அப்பாவின் மதுரை விலாசத்தைக் கொடுங்கள். அவருக்குத்தான் நாங்கள் இந்தக் கடிதத்தை அனுப்பி வைக்க இருக்கிறோம்! உங்களுக்கு ஆட்சேபம் எதுவும் இல்லையே?"

இந்த மாதிரியான திடீர் நாடகத் திருப்பத்தை எதிர்பார்த்திராத கார்த்திக் வார்த்தைகள் இழந்து திகைத்துப் போய் நின்றான்.

"நான் தருகிறேனே அந்த விலாசத்தை!" என்று சொல்லிக் கொண்டு அப்போது வராந்தாவிலிருந்து ஹாலுக்குள் பிரவேசித்தான் விக்னேஷ்! அவனுக்குப் பின்னாலேயே பூஜா! "நல்ல காரியம் சீக்கிரமே நடக்க எங்கள் வாழ்த்துக்கள்!" விக்னேஷும் பூஜாவும் ராவ் தம்பதியரிடம் அவர்களுடைய மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்துக் கொண்டார்கள்.

ராவ் தம்பதியர் விடைபெற்றுக் கொண்டு போனதும், விக்னேஷ் கார்த்திக்கின் கைகளைப் பற்றி பலமாகக் குலுக்கினான். "கார்த்திக்! உண்மையில் மொழிகள் அகழிகள் அல்ல; அழகான பாலங்கள்! கொத்தாயித்தா?"

விக்னேஷை ஆமோதித்து பூஜா கைகொட்டிச் சிரித்தாள்.

மைதா மாவு, சிரோட்டி ரவை இரண்டும் சம அளவிற்குக் கலந்து சிறிது சர்க்கரை பொடி செய்து சேர்த்து, நெய் விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்தி போலச் செய்து டயமெண்டாக கத்தரித்து எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கலாம். கரகரப்பாக இருக்கும்.

- ஜி. இந்திரா





நிறைய வாரப் பத்திரிகைகளில், மருத்துவக் கட்டுரைகள் அதைத் தவிர ஆரோக்கியத்துக்கென்றே தனிப்பட்ட 'ஹெல்த்' இணைப்புகள் மருத்துவம் பற்றி தனியாக பத்திரிகைகள் இவையெல்லாம் அடிக்கடி படித்தாலும் கூட நமக்கு இன்னும் தெளிவாகப் புரிய வில்லை; எதைப் பற்றி? நிறைய விஷயங்கள் — அல்லோபதி, யுனானி, சித்தா, ஹோமியோபதி, மற்றும் ஆயுர்வேதம் - எதைப் பின்பற்றி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது?

சுமார் 40, 50 வருடங்களுக்கு முன்னால் இந்தனை சிகிச்சை முறைகள் இருந்ததில்லை. கிராமப்புறங்களில் நாட்டு வைத்தியர், பிரசவங்கள் பார்க்க மருத்துவச்சி கள், சில சமயம், ஏன் பல சமயம் நிலைமை மிஞ்சிப்



• டாக்டர். திரிபுரசுந்தரி



போய், தாயும் குழந்தையுமோ அல்லது யாரேனும் ஒருவரோ இறப்பதுண்டு. இப்போதெல்லாம் அப்படி இல்லை. சிகிச்சை முறைகளும் மருத்துவ வசதிகளும் பெருகி விட்டன. ஆனால் எந்தப் பத்திரிகையை பிரித்தாலும்,

"எங்களிடம் வாருங்கள்; நாங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி விடுகிறோம்" என்பது போன்ற விளம் பரங்களும், குணமானவர்களின் பட்டியலும் பக்கத்தி லேயே பிரசுரிக்கப்படுகின்றன.

இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் தஞ்சாவூரின் பிரபல மகப்பேறு மற்றும் மகளிர்நல மருத்துவர் திருமதி திருபுரசுந்தரி ராஜகோபாலன் விளக்குகிறார் -



"தற்காலத்தில் பெயர் வாயில் நுழையாத வியாதிகள் பெருகி விட்டது போல மருத்துவ வசதிகளும், நிறைய படித்த மருத்துவர்களும் (ஸ்பெஷலிஸ்ட்ஸ்) நிபுணர்களும், கிராமப் புறங்களில் இல்லாவிட்டாலும், அருகிலுள்ள நகரங்களில் பெருகி விட்டனர். விதவிதமான நோய்கள் போல, பல்வேறு மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகளும் முன்னேறி உள்ளன. யுனானி, சித்தா, ஹோமியோபதி, ஆயுர் வேதம் என்று ஏகப்பட்ட முறைகள். அல்லோபதி டாக்டர் என்ற முறையில் இங்கு கட்டாயம் ஒன்றைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும்.

இன்றைய தேதியில் அல்லோபதியில் எல்லா மருந்துகளையும் விலங்குகளின் மீது பரிசோதனை செய்து அவை



முக்கியமான ஒன்று நாம் எந்தச் சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றினாலும் சரி, எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவானது நோயாளிகள் எங்களிடம் வைக்கும் நம்பிக்கைதான். நாங்கள் கொடுக்கும் மருந்துகளை ஒழுங்காய்ச் சாப்பிட்டு, நாங்கள் போட்டுக் கொடுக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையை ஒழுங்காய் கடைபிடித்தல் என்பது மருத்துவ விதிகளில் ஒன்றாகும்.

சந்தேகங்களை மருத்துவர்களிடம் கேட்கலாம். ஆனால் பத்திரிகைகளில் படித்து அரைகுறையாய் புரிந்து கொண்டதை

"எங்கள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்!"

வெற்றிகரமாக நிவாரணம் தருகிறதா என்று நிரூபிக்கப்பட்ட பின்னர், பல ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொண்டு அதன் பின்னர் தான் நோயாளிகளிடம் பிரயோகிக்கப்படுகிறது. இதனால் 90% நோய்கள் அல்லோபதியில், மருந்து மாத்திரை சிகிச்சைகள் மட்டுமின்றி அறுவை சிகிச்சைகள் மூலமும் தீர்வு காணப்படுகின்றன. இதனால் மற்ற சிகிச்சைகளைப் பற்றி ஒன்றுக்கொன்று போட்டியோ, தாழ்வாகவோ, ஒப்புநோக்கியோ நான் சொல்லவில்லை.

ஓரளவு எல்லாத் துறையினரும் அல்லோபதியுடன் கைகோர்த்துக் கலந்து ஆலோசித்து செயல்பட்டால், நிறைய நோய்களுக்குத் தீர்வு காணப்படலாம் என்றும் நம்புகிறேன். இவை எல்லாவற்றையும் விட மிக

வைத்து, "ஏன் டாக்டர், எனக்கு வந்திருப்பது 'இது'வாக இருக்குமோ, 'அது'வாக இருக்குமோ" என்றெல்லாம் எதிர்க் கேள்விகளும், குறுக்குக் கேள்விகளும் கேட்டு எங்களை எரிச்சல்பட வைக்காதீர்கள் என்பதே என் போன்ற டாக்டர்களின் அன்பான வேண்டுகோள்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்; நிறைய மக்களுக்குத் தோன்றும் ஒரு பொதுவான, முக்கியமான சந்தேகம், நாங்கள் தேவையே இல்லாமல், அவசரப்பட்டு பணத்துக்காக எல்லாருக்கும் சிசேரியன் செய்து விடுகிறோம் என்பதாகும். இது என்னிடம் மட்டுமல்லாமல், நிறைய லேடி டாக்டர்களிடமும் ஏற்படும் சந்தேகமாகும். 40 வருடங்களுக்கு முன் தற்காலம் போல, பிரசவம் பார்க்க பெண் மருத்துவர்கள் அதிகமில்லை;

ஸ்கேனர் வசதி கிடையாது. மேலும் கிராமப் புறப் பெண்கள் மட்டுமல்லாமல், நகர்ப்புற பெண்மணிகள் கூட ஓரளவு வீட்டு வேலைகளை அன்றாடம் செய்து வந்ததினால் சுகப் பிரசவங்களுக்கு ஓரளவு வாய்ப்பு இருந்தது எனலாம்.

ஆனால் அதையும் தாண்டி நிறைய குறைப்பிரசவங்கள், ஊனமுற்ற குழந்தைகள் மற்றும் அடிக்கடி நிகழும் பிரசவங்களினால் நலிவுற்ற தாய்மார்கள், கடைசி நேர சிக்கல்களினால் ஏற்படும் உயிர் இழப்புகள் இவையும் சகஜமான ஒன்றாயிற்றே?

இப்போதெல்லாம் அப்படி இல்லை. 40வது நாளிலிருந்தே பழக்கமான டாக்டரிடம் காண்பித்து அப்போதைக்கப்போது ஏற்படும் முன்னேற்றங்கள், குறைபாடுகள், இவற்றுக்காக ஸ்கேனிங் செய்து, அதையொட்டி சிகிச்சைகளும் தரப்படுகின்றன. சில சமயம் அதையும் தாண்டி கடைசி நேரத்தில் ஏதாவது சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் சிசேரியன் ஒன்றுதானே வழி? இல்லாவிட்டால் திரைப்படங்களில், சீரியல்களில் காண்பிப்பது போல, பெற்றோர் அல்லது கணவனிடம் சென்று,

"பெரிய உயிரா, சின்ன உயிரா என்று சீக்கிரம் முடிவெடுங்கள்" என்று Quiz நடத்த முடியுமா? அல்லது "உடனே அரை மணிக்குள் 20,000 கட்டினால்தான் ஆபரேஷன் செய்வேன்" என்று கடத்தல்காரர்களைப் போல மிரட்ட முடியுமா?

ஒன்றே ஒன்று நினைவில் வையுங்கள்; நாங்கள் இரவு பகல் கண் விழித்து, நல்ல நாள், பண்டிகைகள் என்று கூடப் பாராமல் எங்கள் உடல்நலக் குறைவைக் கூட பாராட்டாமல் படித்து, ஏகப்பட்ட பணம் செலவழித்து, இப்போது அனுபவப்பட்டு இரவு பகல் கண்விழித்து உழைப்பது பணத்திற்காகதான் என்றாலும், பணத்திற்காக மட்டுமே அல்ல, உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்ற நாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட சத்தியபிரமாணத்திற்காகவும்தான். பாக்கி Professions போலல்லாது, Royal Profession Noble Profession என்றெல்லாம் புகழப்படுகின்ற எங்களுடையது மட்டும்தான் உங்கள் உயிர் சம்பந்தப்பட்டது. ஆகையால், நான் முதலிலேயே தெரிவித்தது போல ஆஸ்பத்திரியில் நுழையும் போது, பணத்தை மட்டுமல்லாமல், எங்கள் மீது நம்பிக்கையையும் சுமந்து நுழையுங்கள்.

கடைசியாக ஒன்று, ஏகப்பட்ட மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் இருந்தாலும், இவை எப்போதுமே ஒன்றுக்கொன்று போட்டியில்லை. நோயின் தன்மை, தீவிரம், அவசியம், அவசரம் இவற்றைப் பொறுத்து, அவரவர் நம்பிக்கைப்படி எதை வேண்டுமானாலும் பின்பற்றலாம். பக்கவிளைவுகள் எல்லா சிகிச்சை முறைகளிலுமே உள்ளது. ஆனால் டீவி சீரியல்கள் பத்திரிகையில் வரும் நகைச்சுவை துணுக்குகள் எங்களைப் பற்றி மட்டமான உணர்வையே மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை நான் வேதனையுடன் சொல்ல வேண்டியுள்ளது.

பேட்டி : ஜி. இந்திரா

மொரார்ஜி மருந்து



எல்லாரும் வேண்டுவது சிவந்த நிறம். வரன் பார்த்தால் 'பெண் சிகப்பாய் இருக்கணும்' என்பதுதான் முதல் கண்டிஷன். கலருக்குப் பூசு மஞ்சள் வழிவழியாய் வந்ததுதான். இப்போ அதை பட்டிக்காட்டுத்தனம் என தள்ளி விடுகிறோம்.

உள்ளங்கைச்சூடு முகத்தில் பொலிவூட்டும் என்றாலும், மொரார்ஜி மருந்து கலர் கொடுக்கும் என்பது பலருக்குத் தெரியாது. முதல் சிறுநீர் சூடாக வரும். அதை முகத்தில் தடவி வர தங்க நிறத்துடன் மாசு மருவற்ற மேனி கிடைக்கும். சீச்சீ என்பவர்களுக்கு வேண்டாம்.

ஔஷதமாக உட்கொள்ளச் சொன்னார் மொரார்ஜி அவர்கள். நடுக்கடலில் திசை தப்பித் தவிப்பவர்கள் தாகம் தீர சிறுநீரைப் பருகி உயிர் பிழைப்பது உண்டு. பொன்னிறம் பெற்றுப் பொலிய விரும்புபவர்களை 'மொரார்ஜி மருந்து' ஏமாற்றாது.

- பரீட்சித்துப் பலனடைந்தவர் - ஞானமேகலை.

அறிவோமே அருமருந்து



எனது மகள் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் (+2) படித்துக் கொண்டிருந்த போது ஒருநாள் திடீரென முதுகுவலியால் அவதிப்பட்டாள். எங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ஒரு ஆர்த்தோ டாக்டர் ஒருவரிடம் சென்றோம். அவர் பலவித பரிசோதனைகள் செய்து மருந்து கொடுத்தார். வலி குறையவேயில்லை. நான்கு நாட்களும் விதவித எக்ஸ்ரே மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்த பின்னர் இரத்தத்தில் காசநோய் கிருமிகள் உள்ளன. அவை முதுகுத் தண்டை பாதித்ததால்தான் வலி ஏற்பட்டுள்ளது என்றார். மேலும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் எடுத்து வரும்படி கூறினார். நாங்களும் ஒரு பிரபல மருத்துவமனையில் ஸ்கேன் செய்து பின்னர் ரிசல்ட் பார்த்தால் "எவ்ரிதிங் நார்மல்" என்று வந்தது. அதிர்ந்து விட்டோம்.

பெண்ணுக்கு வலி குறையவேயில்லை. நாங்கள் கவலையில் கரைந்தோம். ஒரு வாரமாயிற்று. எங்கள் நெருங்கிய உறவினர் யதேச்சையாக வீட்டிற்கு வந்தார். குழந்தை படும் வேதனையைப் பார்த்து பாலக்காடு (கேரளா) அருகில் சித்தூரில் ஒரு மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றார். ஆங்கே அந்த மருத்துவர் வலியின் தன்மை பற்றியும் எங்கே வலி என்பதையும் கேட்டார். எனது பெண்ணின் தலையில் விரல்களை வைத்து முடியை கலைத்துப் பார்த்தார். என் பெண்ணிடம் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் நாட்களில் அதிக நேரம் தலையில் எண்ணெய் வைத்திருப்பாயா? என்று கேட்டார். அவளும் ஆம் என்று கூறினாள். அதற்கு அவர் அப்படி ஊறிய எண்ணெய்தான் முதுகுத் தண்டில் இறங்கியுள்ளது. அதனால்தான் வலி என்று கூறிவிட்டு நான்கு நாட்கள் சாப்பிடும்படியாக ரூ. 130/-க்கு மட்டும் மருந்து எழுதிக் கொடுத்தார். இரண்டு வேளை மருந்து மட்டுமே சாப்பிட்டாள். ஒரு இருபது தும்மல் போட்டாள். முதுகுவலி போயே போச்.

— க. மனோன்மணி, பொள்ளாச்சி.





சமையலறைச் சந்தேகங்கள்!

பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

இப் பகுதியில் சமையல் பற்றிய சந்தேகங்கள் மட்டுமின்றி அதிகம் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. எப்போதும் உணவும், ஆரோக்கியமும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டியதாகவே இருப்பதால் எனக்குத் தெரிந்தவரை நானும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

முதலில் நான் உங்களுக்குச் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால் நான் 'டயட்டீஷியன்' அல்ல. பி.எஸ்ஸி., ஹோம் சயன்ஸ் படித்தவள். புத்தகங்களைப் படித்து பரிசோதித்து உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். என்னையும் மீறி ஏதாவது தவறாக எழுதியிருந்தால் இதைப் படிப்பவர்கள் அதைச் சுட்டிக்காட்டினால் திருத்திக் கொள்ள இயலும். மேலும் இப் பகுதி நான் உங்களுக்குச் சொல்வது என்பது போல் இல்லாமல் பலருக்குத் தெரிந்த பல விஷயங்கள் இதன் மூலமாக எல்லோருக்கும் பயனுடையதாக அமைய வேண்டுமென்பதே என் ஆவல். (Let it be an interactive Session)

வரும் புதிய வருடம் எல்லோருக்கும் நல்ல வருடமாக அமையட்டும். எல்லோரும் நல்லதையே நினைப்போம். அதனால் நம்மைச் சுற்றி நல்லதொரு அதிர்வலைகள் நிறைவதால் நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோருக்கும் நல்லதே நடக்கும்.

மனப்பூர்வமாக எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைத்துக் கொண்டு சமையலைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் நினைப்பது நடக்கும். வாழ்த்துக்கள்.

ருக்மிணி, ராயப்பேட்டை,
சென்னை.

மேடம், எனக்குத் தைராய்டு பிராப்ளம் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன உணவு உண்ணலாம் என்று லிஸ்ட் கொடுத்தால் நன்றாக இருக்கும். அயோடின் கலந்த 'உப்பு' மட்டுமே தெரியும். வேறு எந்த உணவில் உள்ளது என்று தெரியப்படுத்தவும். என் பருமனைக் குறைக்க என்ன உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்

என்று கூறவும். குழந்தை பிறந்த பின் குண்டாகி விட்டேன்.

பதில் : உணவில் 'அயோடின்' குறைபாடு ஏற்படும் போது கழுத்துப் பாகத்தில் உள்ள தைராய்டு சுரப்பி வீக்கம் அடைகிறது. அதனால் அந்தச் சுரப்பி சரிவர வேலை செய்யாததால் பலருக்கும் உடல் பருமன் முதல் பலவித பிரச்னைகள் உடலில் ஏற்படுகிறது. பிறக்கும்போதே குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பிரச்னை இருந்தால் மனவளர்ச்சி குறைபாடு இருப்பதோடு உடல் வளர்ச்சியிலும் தடை இருக்கும். இந்தக் குறைபாடு உலகில் பல பாகங்களில் இருக்கிறது. இந்த அயோடின் குறைபாட்டினால் 'காய்ட்டர்' என்னும் வியாதியும் பரவலாக உள்ளது.

ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு ஒருநாளைய தேவை என்று பார்க்கும் போது 100 - 150 மைக்ரோ கிராம் அயோடின் மட்டுமே.

உணவில் இருந்து கிடைக்கும் அயோடினை அளப்பதற்கான வழிமுறைகள் இதுநாள் வரை கண்டுபிடிக்க முடியாததாலும் உணவில் மிக மிகக் குறைவாகவே இருப்பதாலும் அதைப் பற்றிய விவரங்கள் இன்னமும் புத்தகங்களில் இல்லை. இப்போதுதான் அதைப் பற்றி National Institute of Nutritionல் ஓரளவு மைக்ரோ முறைகளை கண்டுபிடித்துள்ளதாகவும், மற்றும் எந்த இடங்களில் அவை பயிராகிறதோ அந்த மண், தண்ணீர் அதைப் பொறுத்தும் மாறுதல்கள் இருப்பதால் அதற்கான சரியான விவரங்கள் இல்லை. ஆனால் சரிவிகித சத்துணவை ஒருவர் தினமும் உண்டால் போதும்.

நமது அரசாங்கம் அதனாலேயே அயோடின் கலந்த உப்பை உபயோகிக்கும்படி பரவலாக ஊக்குவிக்கிறது.



குடமிளகாயை குக்கரில் முழுதாக வைத்து விட்டால் நன்றாக வெந்து விடும். அதை கெட்டி தயிரில் கரைத்து உப்புப் போட்டு தாளித்தால் பச்சடி மிகவும் சுவையாகவும் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

இதில் மேலும் ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் முட்டைக்கோஸ், காலிப்ளவர், முள்ளங்கி போன்ற உணவுகள் நாம் உட்கொள்ளும் போது, உணவில் உள்ள அயோடின் நமது உடலினுள் உட்கிரகிக்கும் சக்தியைக் குறைப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

உங்களுடைய உடல் பருமனிற்கு 'தைராய்டு சுரப்பி'யே முக்கியக் காரணமாக இருக்கும். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி முறையான மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டால் தைராய்டு சுரப்பி சரிவர வேலை செய்தால் எடை குறையும். ஆனாலும் முடிந்தவரை அதிகக் கொழுப்புகளைத் தவிர்த்து நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளை சரிவர உண்பதாலும் தினமும் தேகப்பயிற்சி அல்லது 'வேக நடை' (Brisk Walking) என்று பழக்கம் செய்து கொண்டாலும் சரியான எடைக்கு வர இயலும்.

சைலஜா துரைராஜ், அரும்பாக்கம், சென்னை.

எனது குழந்தைக்கு 3 மாதம் ஆகிறது. 2 வயது வரை எப்போது என்ன உணவு அளிக்க வேண்டும், எவ்வாறு அளிக்க வேண்டும் என்ற அட்டவணையை அளியுங்கள்.

பதில் : பொதுவாக குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மிக மிக அவசியம். (4-லிருந்து 6 மாதம் வரை - அதற்குப் பின்) பால் குறையத் தொடங்கும் போது பசும்பால் ஆரம்பிக்கலாம். முதன் முதலில் பசும்பால் கொடுக்கும் போது 2 பங்கு பாலுடன் 1 பங்கு காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீர் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். ஒருசில வாரங்களில் சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் ஊற்றுவதைக் குறைத்துக் கொண்டு அப்படியே கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாலில் உள்ள சத்துக்கள் மட்டும் 4 வது மாதத்தில் இருந்து நல்ல வளர்ச்சிக்கு பற்றாதபடியால் போஷாக்கிற்காகவும் வைட்டமின் சத்துக்கள் சேருவதற்கு ஆரஞ்சு, தக்காளி, சாத்துக்குடி, திராட்சை போன்ற பழங்களின் ஜூஸை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

முதன் முதலில் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது சரிக்குச் சரி தண்ணீர் (காய்ச்சி ஆற வைத்த) கலந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு முதன் முதலில் எதைக் கொடுத்தாலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு டீஸ்பூன் மட்டுமே கொடுத்து அது சேருகிறதா என்று ஓரிரு நாட்கள் பார்த்த பிறகே அதிகம் கொடுக்க வேண்டும். (அதே போல எல்லாவற்றையும் ஒரே சமயத்தில் ஆரம்பிக்கக் கூடாது. ஒவ்வொன்றாக நல்ல இடைவெளி விட்டுப் பழக்க வேண்டும்.) சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் ஊற்றுவதைக் குறைத்து ஜூஸை அப்படியே கொடுக்கலாம்.

பீங்கான் ஜாடியில் ஊற்றி வைத்திருக்கும் தயிர் விரைவில் புளிக்காது. அதே போல புளியை பீங்கான் ஜாடியில் வைத்திருந்தால் நீண்ட நாட்களுக்குக் கறுத்துப் போகாமல் இருக்கும். அப்போ பரணில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பீங்கான் ஜாடிகளை இன்றே இறக்கி விடுங்கள்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



ஓரிரு வாரங்களில் 85 மி.லி. ஜூஸ் வரை கொடுக்கலாம் (ஆரஞ்சு). தக்காளி ஜூஸானால் 170 மி.லி. வரை கொடுக்கலாம். (தக்காளியை விட ஆரஞ்சில் இரு மடங்கு வைட்டமின் சத்துக்கள் உண்டு)

பழங்கள் கிடைக்காத போது கீரை வகைகளில் இருந்து சூப் செய்து கொடுக்கலாம். முதன் முதலில் கொடுக்கும் போது வேக வைத்து வடித்த சூப்பைத்தான் தர வேண்டும். குழந்தைகள் கொஞ்சம் வளர வளர அரைத்ததை வடிகட்டாமல் கொடுக்கலாம்.

வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் 'டி' இரண்டும் மீன் எண்ணெயில் கிடைப்பதால் ஒரு நாளிற்கு ½ டீஸ்பூன் வீதம் பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம். (டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் கடைகளில் வாங்கவும்)

7வது மற்றும் 8வது மாதத்தில் இருந்து மசித்த உணவுகளை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். கலோரிச் சத்தும், புரதச்சத்தும் சேருவதற்காக பருப்பு வகைகள், தானிய வகைகள் நன்கு வேக வைத்து மசித்ததை பால் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முளைகட்டிய கேழ்வரகு, கோதுமை போன்ற தானியங்களில் இருந்து தயாரித்த சத்து மாவு கஞ்சியைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

காய்கறிகள் - அதாவது வேகவைத்து மசித்த கேரட், கீரை வகைகள், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை இந்த மாதங்களில் சேர்க்க ஆரம்பிக்கலாம். வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் சேர இவை உபயோகப்படும்.

முட்டையின் மஞ்சள் கருவை மட்டும் (வேகவைத்துப் பிரித்தெடுத்து) மசித்து மிகச் சிறிதளவு முதலில் கொடுக்கலாம். ஒத்துக் கொண்டால் அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து அதன் பிறகே ஒரு முட்டையின் முழு மஞ்சள் கருவை கொடுக்க வேண்டும்.

வெள்ளைக் கரு பலவித அலர்ஜிகளுக்குக் காரணகர்த்தாவாக இருக்கக்கூடுமாதலால் 8 லிருந்து 10 மாதம் ஆகும் போதுதான் கொடுக்க வேண்டும். மிக மிக ஜாக்கிரதையாக சிறிதளவு கொடுத்துப் பார்த்துப் பிறகே அதிகரிக்க வேண்டும். ஒரு வயது ஆகும் போதுதான் மெத்தென்று வேகவைத்து நன்கு மசித்த முட்டையை (1 முட்டையளவு) கொடுக்கலாம்.

ஓரளவு பல் முளைத்த பிறகே ஓரளவு மெலிதாக உடைத்த, அரிந்த உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். சிறிய துண்டங்களாகவும், பொடியாக அரிந்ததையும், வேகவைத்ததையும் கொடுத்து பழக்கிய பிறகே மற்றதை கொடுக்கப் பழக்க வேண்டும். நன்றாகப் பல்லினால் அரைத்து முழுங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். எதையும் கொஞ்சமாகக் கொடுத்து ஓரளவு பழக்கப்பட்ட பிறகே குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு புது உணவை மட்டுமே ஒரு தடவை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். ஒரே நாள் எல்லா வகை உணவையும் அறிமுகப்படுத்தினால் அலர்ஜி, பேதி, வாந்தி ஏதாவது ஏற்பட்டால் எதனால் வந்தது என்று கண்டுபிடிப்பது கடினம். சரியான இடைவெளியில் நன்கு பசித்த பிறகு கொடுத்தல் நலம்.

பல குழந்தைகளுக்கு பேதி, வாந்தி முதலியவை சரியானபடி ஜீரணமாகாததால் வரலாம். சுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள் மிகவும் முக்கியம். அதிக எடை, குறைவான எடை போன்றவற்றிற்கு இந்த வயதில் கொடுக்கப்படும் உணவு முறையே காரணமாக அமையும். சுத்தமாக இல்லாவிடில் சுலபமாகக் கிருமிகள் நுழைந்து பலவித உடல் உபாதைகளுக்குக் காரணமாக அமையும்.

தாய்ப்பால் இல்லாத போது பவுடர் பால் கொடுத்தால் அதில் கூறப்பட்டுள்ள அளவிற்குத் தண்ணீர் ஊற்றி சரியானபடி கரைத்துக் கொடுக்கவும். மத்தியில் அழுதால் தண்ணீர் கொடுப்பது மிக முக்கியம். குறிப்பிட்ட நேர வரையறை நிர்ணயித்தல் நலம்.

(நன்றி: 'டயடிடிக்ஸ்', ஆசிரியர் - பி. ஸ்ரீலக்ஷ்மி)

எஸ். கல்யாணி, மதுரை.

நான் சோயா பனீர் எனப்படும் 'Tofu'வை வாங்கினேன். பொரித்து கிரேவியில் சேர்க்க

லாம் என்று பொரித்தால் ரப்பர் மாதிரி ஆகிவிட்டது. அத்தனையும் குப்பையில் போடும்படி ஆகிவிட்டது. எப்படி உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்று கூறினால் நலமாக இருக்கும்.

பதில் : சோயா பீன்ஸிலிருந்து பாலெடுத்து திரித்துச் செய்யப்படுவதே Tofu எனப்படும் சோயா பனீர். இதை கிரேவியில் சேர்க்க வேண்டுமானால் எண்ணெயில் இலேசாக வதக்கிச் சேர்க்கலாம். இல்லாவிடில் அரிந்து கடைசியாக சேர்த்து ஓரிரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும். பனீர் சேர்த்துச் செய்யும் எந்த கிரேவியும் அதற்குப் பதில் இந்த 'Tofu' சேர்த்துச் செய்யலாம். மற்ற காய்கறிகளோடு சேர்த்து குருமா போன்றவற்றிற்கும் கூட உபயோகப் படுத்தலாம்.

ஜே.எஸ். ஹம்ஸா, மதுரை.

வீட்டிலேயே சோயா பால் எப்படி தயாரிப்பது? எந்த அளவு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும்? எத்தனை நாள் எப்படி ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்?

பதில் : சோயாவை ஊறவைத்து அரைத்துப் பிழிந்தால் சோயா பால் கிடைக்கும். ஆனால் நாம் வீட்டில் தயாரிப்பதில் சோயாபீன்ஸின் கசப்புத் தன்மையையும், அதனுடைய வாடையையும் நீக்குவது கடினம். பெரிய கம்பெனிகள் அதற்கென்று தனியாக 'டெக்னாலஜி' உபயோகப்படுத்திச் செய்வதால் நன்றாக இருக்கிறது. நாம் செய்தால் அதைக் குடிப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

ஆர். உமா, திருச்சி.

நான் ஒரு புத்தகத்தில் (ஆங்கில சமையல் புத்தகம்) 'Nutmeg' மற்றும் 'Mace' என்று எழுதியிருந்ததைப் படித்தேன். அதற்குத் தமிழில் என்ன கூறுவார்கள் என்று தெரிவிக்கவும்.

பதில் : Nutmeg - ஜாதிக்காய்
Mace - ஜாதி பத்ரி

எஸ். பி. வெங்கடகிருஷ்ணன், தூத்துக்குடி.

எங்கள் வீட்டில் எப்போது பயறை முளை கட்டினாலும் சிறிதளவேதான் வருகிறது. இதற்கென்று சரியான வழி ஏதும் உள்ளதா? பொதுவாக எந்தப் பயறுக்கு எவ்வளவு நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் முளை வருவதற்கு வைக்க வேண்டும்?

பதில் : எல்லாப் பயறு வகைகளிலும், தானியங்களிலும் முளை கட்டலாம். பச்சைப் பயறு மட்டுமே நமது தென்னிந்தியாவில் அதிகம் உபயோகப்படுத்துகின்றனர். தாங்கள் 'பயறு' என்றால் பச்சைப் பயறைத்தான் குறிப்பிடுகிறீர்கள் என நினைக்கிறேன். ஒவ்வொரு பயறு, தானியத்திற்கும் அதனுடைய மேல் தோலின் கடினத் தன்மைக்கு ஏற்ப ஊறவைக்கும் நேரமும், முளை வருவதற்கான நேரமும் மாறுபடும்.

பச்சைப் பயறை முதலில் நன்றாக உள்ளதாகத் தேர்ந்தெடுத்து, சொத்தை உள்ளதை நீக்கிவிட்டு, பிறகு கழுவி தண்ணீரில் 8லிருந்து 10 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை வடித்து விட்டு ஒரு மெல்லிய துணியில் ஈரமான மூட்டை போல கட்டவும். பொதுவாக முளை நன்றாக வருவதற்கு சரியான ஈரப்பதமும், இருட்டும், காற்றோட்டமும் முக்கியம்.

கட்டிய மூட்டையை ஒரு உலர்ந்த கிண்ணத்தினுள் வைத்து மேலே காற்று உள்ளே போகும்படி உள்ள ஓட்டை போட்ட தட்டு அல்லது ஜல்லடை கொண்டு மூடவும். பொதுவாக 24 மணி நேரத்தில் நன்றாக 1 அங்குலம் வரை முளை விட்டிருக்கும். மத்தியில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை தண்ணீர் தெளிக்கவும். மூட்டையை அப்படியே குழாயடியில் பிடித்து ஈரம் செய்து ஒரு நிமிடம் கையில் பிடித்து அதிகத் தண்ணீர் வடிந்ததும் கிண்ணத்தினுள் வைக்கலாம்.

கொண்டைக்கடலை போன்ற அதிக கடினத்தன்மை உள்ளவைகளை 24 மணி நேரம் ஊறவைத்த பின்பே முளை கட்ட வேண்டும்.

டயட் பிரச்சனையில் வெண்ணெய் சாப்பிட விரும்பாதவர்கள் தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டி வைத்து நீர் முழுவதும் வடிந்தபின் உப்பு, மிளகு, சீரகப் பொடி கலந்து பிரெட் ஸ்லைஸ் மேல் தடவி சாப்பிடலாம். மென்மையாக வெண்ணெய் தடவியது போல இருக்கும்.

_ லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



2 அல்லது 3 நாட்கள் கூட ஆகலாம் நல்ல முளை வருவதற்கு.

இங்கு சத்துக்களைப் பற்றிய விவரங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். பயறு வகைகளை அப்படியே சாப்பிடும் போது (அதாவது ஊறவைத்து, வேகவைத்து சுண்டல் போன்றவை செய்யும் போது) அதிலுள்ள புரதச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து நமக்குக் கிடைக்கிறது.

அதையே முளை கட்டும் போது அதிலுள்ள 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் அளவில் அதிகரிப்பதாலும், ஓரளவு வைட்டமின் 'சி' சத்துக்கள் வருவதாலும் உடலிற்கு மிகவும் நல்லது. மேலும் முளை கட்டும் போது புரதங்கள் சுலபமாக ஜீரணிக்கப்படும்படி மாற்றப்படுகிறது. மேலும் முளை கட்டிய பயறை பச்சையாக 'சாலட்' போன்றவற்றில் சாப்பிடும் போது உடலிற்கு மிகவும் நன்மை செய்கிறது. வாரத்திற்கு இரண்டு தடவையாவது எல்லோரும் முளைகட்டிய 'சாலட்' செய்து உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

திருமதி. ஆனந்தி ராஜு, நாகை.

விரதம் இருக்கும் நாட்களில் குழம்பு, ரசம் போன்றவைகளை வாயில் ஊற்றி ருசி பார்க்க இயலாது. ஒருசில தடவைகள் உப்பு சேர்த்தோமா, இல்லையா என்ற சந்தேகம் வருவதுண்டு. ருசி பார்க்காமல் கண்டுபிடிக்க ஏதாவது வழி உண்டா?

பதில் : குழம்பின் நிறம், மணம், கொதிக்கும் தன்மை இதை வைத்தே உப்பு அதில் சேர்த்துள்ளதா என்பதைக் கண்டுபிடித்து விடலாம். உப்பு சேர்த்திருந்தால் நல்ல நிறம் குழம்பிற்கு இருக்கும். மேலும் குழம்பானது மத்தியில் கொதித்தால் உப்பு சேர்த்துள்ளது என்று அறியலாம். சுற்றிலும் கிண்ணத்தின் ஓரங்களில் கொதித்தால் சேர்க்கவில்லை என்று கொள்ளலாம். நன்றாக சமையல் செய்பவர்கள் அனுபவம் இருப்பவர்கள் பார்த்த உடனேயே சொல்லி விடுவார்கள்.

நீலா, போடிநாயக்கனூர்.

நான் எப்போது சேமியா உப்புமா செய்தாலும் குழைந்து விடுகிறது. குழையாமல் இருக்க எப்படிச் செய்யலாம் என்று டிப்ஸ் கொடுங்களேன்.

பதில் : சேமியாவை முதலில் வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். (வறுக்காத சேமியாவானால்) சேமியாவில் சிறிது நெய் அல்லது எண்ணெயை கைகளால் பிசிறி விட்டு பிறகு வெறும் வாணலியில் சூடாக்கி வறுக்கவும். அப்போதுதான் ஒரே மாதிரி வறுபடும்.

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி (விருப்பப்பட்டால் காய்கறிகள்) வதங்கியபின் 1 கப் சிறிய சேமியாவிற்கு 1 கப் தண்ணீர் வீதம் அளந்து ஊற்றவும். மஞ்சள் தூள், உப்பு தண்ணீரில் சேர்த்து கொதி வரும் போது சேமியாவை சேர்த்து இலேசாகக் கலந்து மூடி வைத்து குறைந்த தணலில் வைக்கவும். மத்தியில் கலக்க வேண்டாம். ஒருசில நிமிடங்களில் சேமியா வெந்து விடும்.

மூடியைத் திறந்து பார்த்து ஈரம் வற்றியிருந்தால் இலேசாகக் கலந்து விட்டு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, கொத்துமல்லி தூவி விட்டு அடுப்பை அணைக்கவும். இலேசாகக் கலந்து விட்டுப் பரிமாறவும்.

மற்றொரு முறையில் வறுத்த சேமியாவை 'நூடுல்ஸ்' செய்வது போல கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒருசில சொட்டுக்கள் எண்ணெய் விட்டு சேமியாவை அதில் போட்டு ஓரிரு கொதி வந்ததும் வடிகட்டவும். உதிரியாக இருக்க மேலே குளிர்ந்த நீர் ஊற்றி வடிகட்டவும். காய்கறிகள் வதங்கியதும் இதைப் போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து இறக்கவும்.

'சமையலறைச் சந்தேகங்கள்' பகுதியில் மண் பானை பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. உங்களுக்குத் தெரியுமா? எங்கள் ஊர் ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதர் கோவிலில் தளிகை செய்வது முழுக்க முழுக்க மண்பானைகளில் தான்! இன்றல்ல, நேற்றல்ல தொன்றுதொட்டு வரும் நியமம். வெண்பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல், அன்னம், சாத்தமுது எல்லாம் 'கூன்'கள் எனச் சொல்லப்படும், கோவிலுக்கென்றே வடிவமைத்துத் தயாரிக்கப்படும் பானைகளில்தான். ஒருமுறை உபயோகித்தபின் தேய்ப்பதில்லை. உடைத்து விடுவார்கள். ஒரு பானையை ஒருமுறைதான் உபயோகிப்பார்கள்! எத்தனை சுத்தம், சுகாதாரம் பாருங்கள்!

- எஸ். பட்டம்மா





தங்களின் ஜனவரி இதழ் மருத்துவம் தொடர்பான சிறப்பிதழாக வெளியிடவிருப்பதை அறிந்தோம். பயனீட்டாளர்களின் நலனிற்காக பல போராட்டங்களை நடத்தி வரும் பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம் மருத்துவத்துறையில் இருக்கின்ற ''மறைக்கப்பட்ட உண்மைகள்'' உங்களின் மருத்துவ சிறப்பிதழுக்கு அனுப்பி வைப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றது. இந்தத் தகவல்கள் ஆதாரப்பூர்வமானவை என்பதை உறுதியாக கூறிக் கொள்கிறோம்.

– என்.வி. சுப்பாராவ், கல்வி அதிகாரி, பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம், மலேஷியா.

வங்கிக் கணக்கில் ரொக்கம். காசோலையோ பெரியது. சொகுசு அடுக்கு மாடி வீடு. கண்கவர் விடுதிகளில் விருந்து. குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அனை வருக்கும் வெளிநாட்டு சுற்றுலா.

பன்னாட்டு மருந்து கம்பெனிகளின் மருந்து களை விளம்பரம் செய்வதற்காக இன்று மருத்துவர் களுக்குக் கிடைக்கும் சில சலுகைகளே இவை.

வளமான அமெரிக்காவிலிருந்து வறுமை தாண் டவமாடும் வங்காள தேசம் வரை, நமக்கு அருகே உள்ள பிலிப்பின்ஸ் நாட்டிலும் கூட ஒரு புதிய மருந்து கலாச்சாரம், மருத்துவமனை, கிளினிக் மற் றும் மருத்துவர்களின் அலுவலகங்களில் நுழைந் திருக்கின்றது. இதற்கு பலிகடா, பொதுமக்களின் நலன்.

மருத்துவர்கள் மருந்து கம்பெனிகளுடன் கைகோர்த்துக் கொண்டு அபாயகரமான மற்றும் விலை உயர்ந்த மருந்துகளை பயனீட் டாளர்களின் தலையில் கட்டி வருகின் றார்கள். இதற்கு அவர்கள் கூறும் கார ணங்கள் மக்களின் பாதுகாப்பும், ஆரோக் கியமுமாகும்.

இந்த ஆரோக்கியமற்ற கலாச்சாரம் இன்று உலகம் முழுவதும் உள்ள பெரும் பாலான நாடுகளில் அபாய மணியை அடித்திருக்கின்றது. வெள்ளைச் சட்டை அணிந்து வரும் இந்த "மருந்து மனிதர்" களிடையே, பண நோய் எந்த அளவுக்கு ஊடுருவிச் சென்றிருக்கின்றது என்பதைப் பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம் அம்பலப்படுத்துகின்றது.

+ வங்காள தேசத்தில் தரம் குறைந்த பயனற்ற மருந்துகளை விற்கும் கம்பெனி கள் மருத்துவர்களுக்கு ஆடம்பர அடுக்கு மாடி வீடுகளை வழங்கி வருகின்றன.

+ ஹங்காரியில் மருந்து கம்பெனி களுக்கு வேலை செய்யும் மருத்துவர்கள் சாதாரணமான மருத்துவர்களை விட அதிகமாக சம்பாதிக்கின்றார்கள்.

+ ஆஸ்திரேலியாவில் ஒரு அரசாங்க



மறைக்கப்பட்ட உண்மைகள்!

அதிகாரியின் கூற்றுப்படி சில மருந்து கம்பெனிகளின் மருந்துகளைப் பரிந்துரை செய்வதால் மருத்துவர்களுக்குக் கணினிகள் அன்பளிப்பாக வழங்கப்படுகின்றன.

+ கனடாவில், மருந்துகளைப் பற்றி கருத்துரைக்கும் மருத்துவர்களுக்கு மருந்து கம்பெனிகளுடன் தொடர்பிருக்கிறது.

+ அமெரிக்காவில், ஒரு மருந்தை அங்கீகரிப்பதற்காக அமெரிக்க வெள்ளி 25,000 (மலேஷிய வெள்ளி 95,000) வரை கொடுக்கப்படுகிறது. ஒரு மருந்து கம்பெனியின் விளக்கவுரையைக் கேட்பதற்கு அமெரிக்க வெள்ளி 100 - 200 வரை (ம.வெ. 380-760) கொடுக்கப்படுகிறது. மருத்துவருக்கும் அவர்தம் துணைகளுக்கும் ஹவாயி மற்றும் கரீபியன் தீவுகளில் விடுமுறையைக் கழிப்பதற்கு ஏற்பாடுகளும் செய்து தரப்படுகின்றன.

+ ஆஸ்திரியா, இங்கு சுகாதார அமைப்பின் அதிகாரிகளும் கூட குற்றவாளிகளாக இருக்கின்றார்கள். பழுதான மருத்துவப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு மருந்து கம்பெனிகளிடமிருந்து லஞ்சம் வாங்கியிருக்கின்றார்கள்.

மருந்து கம்பெனிகளுக்கும், மருத்துவர்களுக்கும் இது பெருத்த லாபத்தை ஈட்டித் தருவதால், நோயாளிகளின் சுகாதாரம் பற்றி பெரும்பாலும் இவர்களுக்குக் கவலை இல்லை.

இந்த சர்வதேச கம்பெனிகள் மருத்துவர்களைத் தங்களது "கடமை தவறாத விற்பனை பணியாளர்களாக" நியமிப்பதற்கு அப்படி என்ன சொக்குப் பொடி போடுகின்றார்கள்?



வாணிக தந்திரம்

மருந்து கம்பெனிகளின் விற்பனை பிரதிநிதி கைநிறைய இலவச பரிசுப் பொருள்களுடனும், மாதிரி மருந்துகளுடனும் மருத்துவர்களின் அலுவலகங்களை நோக்கி படையெடுக்கின்றார்கள்.

இந்த விற்பனையாளர்களுக்கு அமெரிக்காவில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இன்னொரு பெயர் 'விவரம் தெரிந்தவர்கள்''. விற்பனையாளர்கள், அவர்கள் நாடிச் செல்லும் மருத்துவர்களின் சரித்திரத்தைத் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள். மருத்துவர்களின் குடும்ப உறுப் பினர்களின் பெயர்கள், அவருக்குப் பிடித்தமான ஆடை கள், விளையாட்டில் அவருக்கு இருக்கும் நாட்டம் இப் படிப்பட்ட விஷயங்களைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டே மருத்துவர்களின் அலுவலகத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கின்றார்கள். அமெரிக்காவில் மருத்துவர் கள் எழுதிக் கொடுக்கும் மருந்துப் பட்டியலைக் கூட இவர்கள் மனப்பாடம் செய்து வைத்துக் கொள் கிறார்கள்.

மருத்துவரைச் சந்தித்துப் பேசத் துவங்கியவுடன் மந்திரப் பைகளிலிருந்து வெளிவருவது போல பேனா, அடிக்கோல், குறிப்புப் புத்தகம், பென்சில், கண்ணாடி,



குவளை, தொப்பி, சட்டை, டை, மனித உறுப்பு காட்சிப் பொருள், சிறிய பொம்மைகள், கோல்ப் பந்துகள் இப் படிப்பட்ட பொருட்களை அன்பளிப்பாகக் கொடுப் பார்கள். பெரும்பாலும் இவற்றில் விற்பனையாளரின் மருந்து கம்பெனியின் பெயர் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும். இந்த அன்பளிப்புகள் கவர்ச்சியான பொருட்களாக இருக்கும் அதே வேளையில், மருத்துவரின் சந்தேகத்தைத் தூண்டாத வகையில் அவை இருப்பதை விற்பனை யாளர் உறுதிசெய்து கொள்வார்.

இவ்வாறான அன்பளிப்புக்கள் வைத்தியர் மருந்து வச் சீட்டுக்களை எழுதும் போது அவர்களின் மனதில் இந்த மருந்து கம்பெனியின் பெயரை நிழலாட செய்து விடுகின்றது. மருத்துவர்கள் அந்தக் கம்பெனிக்குக் கடமைப்பட்டிருப்பது போன்ற உணர்வோடு, அவர்கள் இலவசமாக கொடுத்துச் சென்ற மருந்துகளை தனது நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கின்றார்கள்.

தங்களது மருந்துகளை மருத்துவர் கள் நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைக்க வேண்டும் என்பதற்காக இன்னொரு தந்திரத்தையும் கையாளுகிறார்கள். மருத்துவர்களை வார இறுதி கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகளுக்கு அழைப்பு விடுத்து, அங்கு மருந்துகளைப் பற்றி பேசுவதற்கு அவர்களைத் தயார் செய் கிறார்கள். புளோரிடா மாநிலத்தில் இப்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட நிகழ்ச்சியில் அங்கத்தினர்களாகக் கலந்து கொண்ட மருத்துவர்களுக்கு மட்டும் அமெரிக்க வெள்ளி 500 கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

சில புதிய மருந்துகள் சந்தையில் பிரபலமடைவதற்கு அறிவியல் நுட்பம் காரணமல்ல. விற்பனை தந்திரமே முக் கியக் காரணம் என்று கூறுகிறது நியூயார்க் சஞ்சிகை.

நுணுக்கமான தந்திரங்கள்

மருந்து கம்பெனிகள் மருத்துவ நிறுவனங்களுடன் நெருக்கமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள் கின்றன. மருத்துவக் கல்லூரிகளுக்கும், மருத்துவ ஆய்வுகளுக்கும் பண உதவி செய்து நற்பெயரை சம்பாதித்துக் கொள்கிறார்கள். சில மருந்துகளுக்குக் குறிப்பிட்ட மருத்துவர்களை ஆலோ சகர்களாகவும் நியமித்துக் கொள்கின் றன இந்த மருந்துக் கம்பெனிகள்.

பிரிட்டனில், ஒரு மருந்து கம்பெனி தனது இருதய நோய் மருந்துக்கு பல இருதய நோய் நிபுணர்களை ஆலோச கர்களாக நியமித்திருக்கிறது. இந்த மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் வெளி நாடுகளில் இந்த மருந்துகளை விளம் பரப்படுத்தும் வேலைகளில் ஈடுபடு கின்றார்கள். இவர்களுக்கு மருந்து கம் பெனிகள் கொடுக்கும் சன்மானம் மருத்துவமனை கொடுக்கும் வருட சம் பளத்தை விட அதிகமாகும். இத் தகைய நிபுணர்களுக்குச் சில சமயங் களில் ஒரு மாலை நேர சொற்பொழி வுக்கு மட்டும் 3,000 - 5,000 பவுன் வரை வழங்கப்படுகிறது என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

மருந்து தொழிற்துறை மருந்துகளை அனுமதிக்கும் பணியிலிருப்பவர்களை யும் தனது கைக்குள் போட்டுக் கொள் கிறது இந்த மருந்துக் கம்பெனிகள். அமெரிக்காவில் இது நடந்திருக்கிறது.

மருத்துவ சங்கங்களையும் இது விட்டு வைக்கவில்லை. 1971ல் அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத்தின் வருமானத்தில் 50% மருந்து தொழிற்துறையிலிருந்து வருகிறது.

இந்த நன்றிக் கடனுக்காக, ஒரு மருந்தின் தீய விளைவுகளைப் பற்றி ஒரு கட்டுரை வெளிவந்து விட்டால், அந்த மருந்தின் பயன் பற்றி அமெரிக்க மருத்துவ இதழ் ஒரு முழு பக்கத்திற்கு நீட்டி முழக்கி வர்ணத்தில் விளம்பரமும் செய்கிறது.

தங்களது மூலதனத்துக்குக் கைமாறாக மருந்து தொழிற்துறை மருத்துவ ஆய்வுகளின் முடிவுகளின் மீது தன்னுடைய ஆதிக்கத்தை செலுத்தி விடுகிறது. மருந்து கம்பெனி கொடுக்கும் சன்மானத்தால், மருத்துவத் துறையில் உள்ளவர்கள் பெரும்பாலான சமயங்களில் மருத்துவக் கோளாறுகளான தடுமம், பருமன், எலும்பு முறிவு, நீரிழிவு நோய், புற்று நோய் தொடர்பான ஆய்வுகளில் உண்மைக்குப் புறம்பாகவே நடந்து கொள்கின்றார்கள்.

மருத்துவர்களின் பயிற்சிக்கும், ஆய்வுக்கும் பணம் கொடுக்கிறது மருந்து கம்பெனிகள்

நாளுக்கு நாள் அதிகமான ஆய்வு ஆராய்ச்சிகளுக்கு மருந்து கம்பெனிகள் பணம் கொடுத்து வருகின்றன. பொது நிதிகள் குறைந்து வருவதால் இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

உதாரணத்திற்கு, அமெரிக்காவில், 1999ல் தேசிய சுகாதார கழகத்திற்கு அடிப்படையான சில ஆய்வுகளைச் செய்வதற்காக 10 மருந்து கம்பெனிகள் அமெரிக்க வெள்ளி 22.7 பில்லியனைக் கொடுத்திருக்கின்றன.

மருந்து கம்பெனிகளின் ஒத்துழைப்பை பெற்றிராவிட்டால் பிரிட்டனில் இயங்கும், பாதிக்கும் மேற்பட்ட ஆய்வு ஆராய்ச்சி நடவடிக்கைகள் மூடு விழா கண்டிருக்கும் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறது ஏப்ரல் மாத பிரிட்டிஷ் மருத்துவ சஞ்சிகை.

மருந்துகள் பற்றிய 90% ஆய்வுகளுக்கு அந்த தொழிற்துறையே பண உதவி செய்வதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.



ஆகையால் இன்றைய ஆய்வாளர்கள் இரட்டை பொறுப்புக்களினால் ஆட்கொள்ளப்படுகின்றார்கள். ஒருபுறம் மருந்துகளின் ஆபத்தைக் குறைத்துச் சொல்லியும், மறுபக்கம் மருந்துகளின் நன்மைகளைப் பெருக்கியும் சொல்ல வேண்டிய நிலையில் இருக்கின்றார்கள்.

கம்பெனிகளுக்குச் சாதகமான முடிவை வெளியிடுவதற்காக ஆய்வுகளின் முடிவுகள் பெரும்பாலும் இட்டு கட்டப்படுகின்றன. கம்பெனிகளுக்குச் சாதகமான முடிவை வெளியிடாவிட்டால் தங்களது வேலை பறி போகும் நிலையில் இருப்பதையும் ஆய்வாளர்கள் நன்கு உணர்ந்திருக்கின்றார்கள். இந்த ஏமாற்று வேலைகள் அனைத்தும் இலைமறைகாயாக இருந்து வருகின்றது.



மருத்துவர்களுக்கு அன்பளிப்பு நோயாளிகள் அவதி!

நோயற்ற நல்ல ஆரோக்கியமே ஒரு மருந்துக் கம்பெனியின் உன்னத குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் நடைமுறையில் ஒரு மருந்து கம்பெனியின் ஒட்டுமொத்தமான குறிக்கோள் லாபம் ஈட்டுவதுதான். நிறைய மருந்துகளை விற்பதற்காக மருந்து கம்பெனிகள் மருத்துவர்களுடன் நெருக்கமான உறவை வளர்த்துக் கொள்கின்றன. இதற்கு எதை வேண்டுமானாலும் பணயம் வைக்க அவர்கள் தயாராக இருக்கின்றார்கள்.

இவர்களின் இந்த நோக்கத்திற்கு பலியாவது பொது மக்கள். மருத்துவர்கள் மருந்து கம்பெனிகளை அரவணைத்துக் கொள்ளும் போது, சிசுக்களிலிருந்து வயதானவர்கள் வரை எப்படிப் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்?



மருந்து விலை உயர்வு

மருந்துவர்களுக்கும் மருந்து கம்பெனிகளுக்கும் இடையிலிருக்கும் அன்னியோன்யத்தினால் உலகம் முழுதிலும் மருந்து விலைகள் கிடுகிடு என்று உயர்ந்து வருகின்றன.

கடந்த பத்தாண்டுகளில் அமெரிக்காவில் மட்டும், ஒவ்வொரு வருடத்திற்கும் மருந்துகளின் விலைகள் 7% உயர்வு கண்டிருக்கின்றன. அமெரிக்காவில் ஏற்பட்ட பணவீக்கத்தை விட இது இரு மடங்கு அதிகமாகும்.

இதனால் மருந்துகளுக்கு என பயனீட்டாளர்கள் அதிக பணத்தைச் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கின்றது. 1997ல் அமெரிக்காவில் மருந்துகளுக்கு செலவழிக்கப்பட்ட தொகை அதற்கு முந்தைய ஆண்டை விட 14.2% ஆக அதிகரித்தது. 1998ல் இது 15.7% அதிகரித்தது. 1999ல் மீண்டும் 19.9% ஆக அதிகரித்தது.

அதிகரிக்கும் மருந்துகள்

வருடத்திற்கு 20,000 டன் அஸ்பிரின் உட்கொள்ளப்படுகிறது. வருடத்திற்கு ஒருவர் சராசரி 225 மாத்திரைகள் உட்கொள்கிறார்.

- இங்கிலாந்தில் ஒருவர் 10 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தூக்க மருந்து உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

1962க்குப் பிறகு ட்ரங்குலாயிசர் மருந்து உட்கொள்வது அதிகரித்து வந்திருக்கிறது.

இந்த காலகட்டத்தில் அமெரிக்கா மற்றும் பிரிட்டனில் உள்ள 50-80 விழுக்காட்டினர் மருத்துவத் துறையினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரசாயனங்களை ஒவ்வொரு 24-36 மணி நேர இடைவேளையில் உட்கொண்டு வருகின்றார்கள்.

அதிகமான பக்கவிளைவுகள்

மருந்துகளினால் ஏற்படும் விளைவுகள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல. அமெரிக்காவில் மரணம் சம்பவிக்கும் 10 காரணங்களில் விற்கப்படும் மருந்துகளின் நச்சு தன்மையினால் ஏற்படும் இறப்பும் ஒரு காரணமாக இருக்கின்றது. 1994ல் மட்டும், 2 மில்லியன் கடுமையான மருந்து அலர்ஜி தன்மை சம்பவங்கள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. இதில் 1,06,000 சம்பவங்கள் இறப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன.

தேவையில்லா மருந்துகள்

1992 புள்ளிவிவரப்படி, உலகம் முழுவதிலும், "பாதுகாப்பானது என சோதனை செய்யப்பட்ட" விற்பனையிலிருக்கும் மருந்துகளின் எண்ணிக்கை 1961ம் ஆண்டிலிருந்து 2,05,000 ஆக அதிகரித்திருக்கின்றது. ஒவ்வொரு வருடமும் 15,000 புதிய மருந்துகள் விற்பனைக்கு வருகின்றன.

அதிகரித்து வரும் மருந்துகள் ஆரோக்கியத்தைப் பிரதிபலிக்க வேண்டும் என்றால், அமெரிக்காவில்தான் ஆரோக்கியமானவர்கள் நிறைந்து இருக்க வேண்டும். ஆனால் மருத்துவப் பாதுகாப்புக்காக, வருடத்திற்கு 912 பில்லியன் டாலர் அமெரிக்கா செலவிடுகிறது!

ஏதாவது ஒரு சமயத்தில் நம்மில் பெரும்பாலோர் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட நேருகிறது. இந்த மாத்திரைகளை எப்போது, எப்படி சாப்பிட வேண்டும்? சற்றுப் பொறுங்கள். ரஷ்ய அறிவியல் அறிஞர்கள் தங்களது ஆராய்ச்சிகளின் விளைவாக மாத்திரைகளை எப்படிச் சாப்பிடுவது என்று கூறியுள்ளதைக் கேட்போம்.



மாத்திரைகள் சாப்பிடும் போது அவற்றை பால், பழச்சாறு, காப்பி, டீ ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. இதனால் அம்மாத்திரைகள் உடலுக்குள் பரவ நீண்ட நேரமாகிறது. சாதாரணமாகத் தண்ணீருடன் சேர்த்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

அடுத்து, மாத்திரைகளை உட்கார்ந்து கொண்டுதான் விழுங்க வேண்டும். நின்று கொண்டு, படுத்துக் கொண்டு விழுங்கக் கூடாது.

சாப்பாட்டுக்குப் பின் உடனடியாக மாத்திரைகளை விழுங்க வேண்டாம். சாப்பாட்டுக்கு முன்னரோ அல்லது சாப்பாடு சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திற்குப் பின்னரோ (மருத்துவர் சொல்படி) மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

மதுவுடன் சேர்த்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடவே கூடாது.

- எம். சகிலா பானு.

Happy New Year



கர்ப்பத்திற்கு பிறகு,
ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகள்
உங்களை இவ்வாறு
விளங்கச் செய்கிறது... ஸ்ட்ரெச்நில் கொண்டு நீங்கள் அவைகளைத் தவிர்த்தாலே தவிர

- ஸ்ட்ரெச்மார்க் என்றாலே, உங்கள் சருமத்தின் மீது விகாரமான, நிரந்தர தழும்புகள்.
- கர்ப்பத்தின் நான்காவது மாதத்திலிருந்து, பிரசவம் வரை, தினமும் இருமுறை ஸ்ட்ரெச்நில் தடவுங்கள்.
- அரிப்பை கட்டுப்படுத்தி, எலாஸ்டிசிடியை அதிகரிக்க, ஸ்ட்ரெச்நில்லில் ஆறு இயற்கை உட்பொருட்கள் உள்ளன.
- ஸ்ட்ரெச்நில் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பானது என்று மருத்துவக் குறிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன



CODE/523/01/18A/9-01 TAM

STRETCH NIL

ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஹெர்பல் லோஷன்

தாயாகப் போகிறவர்களின் சருமம் என்றும் இளமையுடன் விளங்க.

எச்சரிக்கை: ஒரு முறை ஸ்ட்ரெச் மார்க் வந்துவிட்டால், அதை குணப்படுத்த முடியாது.

ஜூபிக் பையோசயன்ஸஸ் லிமிடெட் வழங்கும் ஒரு தரம்வாய்ந்த தயாரிப்பு.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

● டிசம்பர் மாத மங்கையர் மலர் அன்னையர் ஸ்பெஷலோ? 'மகளும் ஒரு தோழியே' கவர் கட்டுரை, படுதலம் சுகுமாரன் மற்றும் அகிலா கிருஷ்ணனின் சிறுகதைகள், பருவ வயதில் 10 நிபந்தனைகள், அம்மாவுக்காக போன்ற கட்டுரைகள் அனைத்தும் அன்னையரை முன்னிலைப்படுத்தியே உள்ளனவே?
நெய்வேலி – 3, க. சுந்தர்.

● 'உடல், உள்ளம் உறுதிபெற எத்தனையோ விதமான ஆசனங்கள் பற்றிப் படித்துள்ளோம். ஆனால், கண்கள் ஒளி பெறவென தனி ஆசனங்களைப் பற்றி அருமையான விளக்கங்களுடன் கட்டுரை வடிவத்தில் இப்போது தான் படித்தோம். கட்டுரையினைத் தந்த சுவாமினி சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி மற்றும் மங்கையர் மலருக்கு நன்றிகள் பல.
கோயமுத்தூர் - 17, கோமதி அனந்தமணி.

● அகிலா கிருஷ்ணன் அவர்கள் மறைந்த தன் தாயிடம் மன்னிப்புக் கேட்கவில்லை, கடந்த தலைமுறையின் அற்புதப் பெண்கள் அத்தனை பேரிடமும் இளைய தலைமுறை மன்னிப்பு கேட்டது போல் இருக்கிறது. இதயத்தைத் தொட்ட கட்டுரை. வாழ்த்துக்கள்.
சென்னை, கிருஷ்ணஸ்வாமி.

● உஷா சுப்ரமணியன் ஆறு மாதங்களாக 'நாற்பதிலும் சாதிக்கலாம்' தொடர் எழுதி மங்கையர் மலர் வாசகிகள் பலருக்கு தங்களுக்கு நாற்பது வயதுக்கு மேலாகி விட்டது என்ற நினைப்பையே அகற்றி விட்டார். இது போலவே ஐந்து மாதங்களாக "ஆனந்தமாய் வாழ்வோம்" என்று சத்குரு வாசுதேவ் அவர்களின் பேருரையைப் பிரசுரித்து மங்கையர் மலர் வாசக வாசகிகளுக்கு எது ஆனந்தமய வாழ்வு என்ற தெளிவை ஏற்படுத்தி விட்டீர்கள்.
ஸ்ரீரங்கம், ஏ. சம்பத்.

● செம்மண்ணும் மழை நீரும் போல... ஒரு பக்கச் செய்தியில் குறுந்தொகைப் பாடலை மேலும் ஏனோ குறுக்கி விட்டீர். பெயர் தெரியாத அக் கவிஞரை அவர் இயற்றிய அப் பாடல் வரி கொண்டே 'செம்புலப் புயல் நீரார்' என்று சிறப்பிக்கின்றனர். அவ் வரியை அவசியம் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும். தமிழிலக்கிய ஆர்வலர்கள் விரும்பும் அப் பாடல் -

"யாயும் ஞாயும் யாரா கியரோ
எந்தையும் நுந்தையும் எம்முறைக் கேளிர்
யானும்நீயும் எவ் வழி அறிதும்
செம்புலப் பெயல்நீர் போல
அன்புடை நெஞ்சம்தாம் கலந்தனவே"

பட்டாபிராம், நாவரசி.

● "குக்கே சுப்ரமண்யா"வை பற்றி மேலும் சில குறிப்புகளை எழுத விரும்புகிறேன். கோவிலிலிருந்து ஒரு மைல் தொலைவில் 'தர்பணா தீர்தா" என்ற இடம் இருக்கிறது. இங்கு "ஆதி சுப்ரமண்யா" சன்னதி இருக்கிறது. நாங்கள் அங்கு சென்றோம். அங்கு எல்லோரும் கன்னடம்தான் பேசுவார்கள். அங்கு தோல் சம்பந்தமான வியாதி குணமடைய, மகப்பேறு வேண்டி, உடல்நிலை குணமடைய வேண்டி மக்கள் பிரார்த்தனை நடத்துவார்கள். இங்கு "பாம்பு புத்து மண்"தான் பிரசாதமாக தருவார்கள். ட்ராலியில் அன்ன பாத்திரத்தைத் தள்ளிக் கொண்டு அன்னம் பரிமாறுவதைப் பார்க்க ரொம்பவும் நன்றாக இருக்கும். நாங்கள் ஒரு இரவு அங்கு தங்கி பிரசாதம் சாப்பிட்டு மன நிறைவுடன் ஹைதராபாத் திரும்பினோம்.
சென்னை - 90, ராஜேஸ்வரி.

● என்னைக் கவர்ந்த எத்தனையோ அம்சங்கள் இம்மாத இதழிலிருந்தபோதிலும், 'அளவு குறைந்தாலும் அமுது நஞ்சுதான்' கட்டுரை என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்திருந்தது. காரணம் எடுத்ததற்கெல்லாம் 'டயட் கண்ட்ரோல்' எனப் பூச்சாண்டி காட்டி வரும் சங்கதிகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்திருந்ததோடு, சீரான உணவுப் பழக்கம்தான் உத்தமம் என்ற உண்மையைப் போட்டுடைத்திருந்தது, கட்டுரை.
கோவை - 12, ஏ. லதா.

அட்டை வண்ணப்படம் :
டி.சி. நாகேஷ்

கண் ஒளி பெற ஆசனங்கள்

II



விளக்குகிறார்
சுவாமினி
சத்யவிரதானந்த
சரஸ்வதி

• உபய ஜந்ரு த்ராடக



உபய ஜத்ரு த்ராடக

சௌகரியமாக ஒரு ஆசனத்தில் அல்லது தரை மீது கம்பளம் விரித்து அமருங்கள். உடலை நேராக நிமிர்த்திக் கொள்ளவும். கை விரல்களில் கட்டை விரலை நிமிர்த்தி மற்றவற்றை மூடிக் கொண்டு கைகளை முகத்திற்கு நேரே நீட்டிக் கொள்ளவும். கண்களை நேராக பார்த்தபடி விழி களை அசைக்காமல் கைகளை மெதுவாக பக்க வாட்டிற்கு படத்தில் காட்டி உள்ளது போல் எடுத் துச் செல்லவும். கண்களை இமைக்காமல் அதே நிலையில் சில வினாடிகள் இருந்து விட்டு மெது வாக கைகளை முகத்திற்கு நேராகக் கொண்டு வரவும்.

கைகளை தேய்த்து 'பாமிங்' செய்யவும். இரட் டிப்பு முறை பாமிங் (டபிள் பாமிங்) செய்ய வேண் டும். கைகளைத் தேய்த்து கைகளைக் குவித்து கண்கள் மேல் மூடுவது 'பாமிங்' எனப்படும். அரை நிமிடம் பயிற்சி செய்தால் ஒரு நிமிடம் 'பாமிங்' செய்ய வேண்டும். 'டபிள் பாமிங்' என்கிற போது இரண்டு நிமிடம் செய்ய வேண்டும். அதோடு உதட்டை மூடியபடி மகார ஒலி எழுப்பி 'ம்ஃ' என்று கூற வேண்டும். எல்லாவித கண் பயிற்சி களின் போதும் மூச்சை சாதாரணமாக விட வேண்டும்.

ப்ரு மத்ய த்ராடக (புருவ மத்தியினை உற்றுப் பார்ப்பது)

ஆள் காட்டி விரலை நீட்டி மற்ற விரல்களை மடக்கிக் கொள்ளவும். ஆள் காட்டி விரலின் நுனியை புருவ மத்தியில் வைக்கவும். கட்டை விரல் நுனியை உற்றுப் பார்க்கவும். மெதுவாக

விரல் நுனியை உற்றுப் பார்த்த படியே கையை படத்தில் உள்ளது போல் நீட்டவும். அந் நிலையில் சில வினாடிகள் இருந்த பிறகு புருவ மத்திக்கு விரலைக் கொண்டு வரவும். கண்களை இமைத்து, டபிள் பாமிங் 'ம்' என்ற ஒலி எழுப்பியபடி செய்யவும்.

நாஸாக்ர த்ராடக (மூக்கு நுனியை உற்றுப் பார்ப்பது)

ஆள் காட்டி விரலை மேற் கூறியபடி நீட்டி மற்ற விரல்களை மடக்கி மூக்கு நுனி மேல் வைக்கவும். விரல் நுனியைப் பார்த்தபடி கைகளைக் கீழே இறக்கி படத்தில் உள்ளது போல் நீட்டவும். அந்த நிலையில் சில வினாடிகள் இருந்த பிறகு மெதுவாக மூக்கு நுனிக்குக் கொண்டு வரவும். கண்களை இமைத்து 'டபிள் பாமிங்' மகார ஒலி 'ம்' எழுப்பியபடி செய்யவும்.

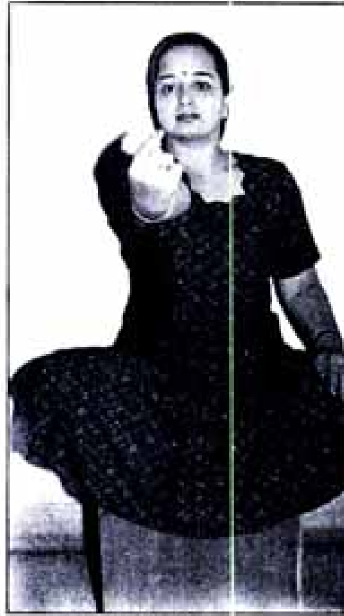


• ப்ரூ மத்ய த்ராடக

Diagonal Gazing

வலது கையை உயரே நீட்டவும். கட்டை விரலை நீட்டி மற்ற விரல்களை மடக்கவும். கட்டை விரல் நுனியை உற்றுப் பார்த்தபடி மிகவும் மெதுவாக கையை இறக்கி இடது பக்கம் கீழே கொண்டு வரவும். முகத்தைத் திருப்பாமல் விழிகளை மட்டும் விரலின் பாதையில் செலுத்தவும். இந் நிலையில் சில வினாடிகள் இருந்த பிறகு திரும்ப கையை உயரே வலதுபுறம் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

அடுத்தது இடது கையை அதே போல் விரல்களை மடக்கி கட்டை விரலை நீட்டி இடதுபுறம் உயரே தூக்கவும். மெதுவாக வலதுபுறம் கீழ்ப் பக்கம் கொண்டு வந்து சில வினாடிகள் இருந்து விட்டு இடது புறம் உயரே தூக்கவும். முகத்தைத் திருப்பாமல் விழிகளை மட்டும் உருட்டிச் செல்லவும்.



• நாஸாக்ர த்ராடக (முதல் நிலை)

• நாஸாக்ர த்ராடக (இரண்டாம் நிலை)

ஜோதி த்ராடக - முதல் நிலை

மெழுகுவர்த்தி அல்லது ஒரு விளக்கை ஏற்றிக் கொள்ளவும். விளக்கெண்ணெய் ஊற்றிய விளக்கு கண்ணுக்கு நல்லது. இல்லாவிடில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றிய விளக்கை ஏற்றிக் கொள்ளவும். ஜோதி ஒரே சீராக எரிய வேண்டும். அதனால் காற்று வராதபடி ஜன்னல்களை மூடவும். அதிக வெளிச்சம் இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவும். விளக்கிலிருந்து ஐந்தடி தூரத்தில் ஜோதியும் விழிகளும் நேர்க்கோடாக





• வலது நிலை -I

அமையும்படி அமரவும். ஜோதியை உற்றுப் பார்க்கவும். அடுத்ததாக ஜோதியின் நுனியைப் பார்க்கவும். அடுத்ததாக ஜோதியின் வெளிப்புறம், பிறகு ஜோதி எரியும் விளக்கின் திரி நுனியைப் பார்க்கவும். பிறகு மொத்தமாக அனைத்தையும் சேர்த்துப் பார்க்கவும். கண்களில் இருந்து கண்ணீர் வரும் வரை உற்றுப் பார்த்த பிறகு கண்களை இமைத்து, டபிள் பாமிங் செய்து 'ம்'கார ஒலி எழுப்பவும்.

ஜோதி த்ராடக - இரண்டாம் நிலை



• வலது நிலை -2

வலது கண்ணை வலது கையால் மூடிக் கொள்ளவும். இடது கையை உடலின் இடப்புறம் ஊன்றிக் கொள்ளவும். ஜோதியை மூடாத கண்ணால் பார்த்தபடியே இடதுபுறம் முடிந்த வரை வளையவும். பிறகு மெதுவாக உடலை நிமிர்த்தி நேராக அமர்ந்து வலது கையை முகத்திலிருந்து எடுக்கவும். பிறகு இடது கையால் இடது கண்ணை மூடி வலது கையை வலப்புறம் ஊன்றிக் கொண்டு உடலை மெதுவாக இடது புறம் வளைக்கவும். ஜோதியைப் பார்த்தபடியே மெதுவாக நேரான நிலைக்கு வரவும். பிறகு கைகளைத் தேய்த்து 'டபிள் பாமிங்' மகார ஒலி 'ம்' என்றெழுப்பியபடி செய்யவும்.



• ஜோதி த்ராடக



• இடது நிலை -I

ஜோதி த்ராடக - மூன்றாம் நிலை

ஜோதியையே உற்றுப் பார்த்தபடி அறையில் சுற்றி உள்ள அனைத்துப் பொருட்களைப் பற்றிய விவரத்தையும் சேகரித்துக் கொள்ளவும். விழிகளை திசை திருப்பக் கூடாது. கண்ணைக் கொட்டாமல் ஜோதியை மட்டுமே பார்க்க வேண்டும்.



• இடது நிலை -2

ஜோதி த்ராடக - நான்காம் நிலை

ஜோதியை உற்றுப் பார்க்கும் போதே ஜோதியின் வெளிப்புறத்தை (AURA) அதிலிருந்து வெளிப்படும் பல வண்ணங்களை உற்றுப் பார்க்கவும். கண்ணிலிருந்து நீர் வெளிப்படும் வரை கண்ணை இமைக்காமல் பார்த்து விட்டு பிறகு கைகளைத் தேய்த்து 'டபிள் பாமிங்'

செய்யவும்.

விழிகளை உருட்டும் பயிற்சி :

விழிகளை மட்டும் நான்கு புறமும் திருப்பும் பயிற்சி இது. தரையில் கம்பளம் விரித்து நிமிர்ந்த நிலையில் அமரவும். முகத்தை நேராக வைத்துக் கொண்டு விழிகளை மட்டும் முதலில் வலது புறம், அடுத்தது மேல் பக்கம், பிறகு இடதுபுறம், பிறகு கீழ்ப்புறம் என நான்கு பக்கங்களிலும் நடனம் ஆடுபவர்கள் பார்ப்பது போல் பார்க்கவும். இது ஒரு சுற்று. இதுபோல் பத்து முறை செய்த பிறகு எதிர்மறையாக முதலில் கீழே, பிறகு இடது, மேல், வலது என்று உருட்டவும். பிறகு கைகளைத் தேய்த்து 'பாமிங்' செய்யவும்.

கண்களுக்கான பயிற்சியைச் செய்யும் போது ஒவ்வொன்றிற்கும் இடையே கண்களை சுத்தமான துணியால் துடைக்கவும். அவ்வப்போது கண்களை விரல்களின் நுனியால் இதமாக அழுத்தி ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொள்ளவும்.

2



விழிகளை உருட்டும் பயிற்சி



1



4



3

கண்கள் ஒளி பெற மேலும் உதவும் ஆசனங்கள் :

கண்ணில் உள்ள ஆக்ஸிபிடல் கார்டெக்ஸ் (Oxipital Cortex) என்ற நரம்பே மூளைக்கு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நரம்பினை நன்றாக வேலை செய்ய வைக்கக்கூடிய ஆசனங்கள் -

அர்த்தசக்ராசனம்
உஷ்ட்ராசனம்
புஜங்காசனம்

கண்கள் தளர்ச்சி அடையாமலிருக்க உடல் முழுவதும் எந்த அழுத்தமும் மன உளைச்சலும் இல்லாமலிருக்க வேண்டும். அதற்கு உதவுபவை

சவாசனம்
மகராசனம்

தொலை தூரத்தில் உள்ள பசுமையான செடி, கொடிகள், புல்வெளிகளைப் பார்ப்பது.

கண்கள் ஒளி பெற நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு, சிறந்த பயிற்சிகள், மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கை ஆகியவை மிகவும் இன்றியமையாதவை.

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

பயிற்சி செய்பவர் : லீலா கிருஷ்ணான்

நட்பு வட்டம்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

யமுனா சின்னையன்,
நெய்வேலி - 3.

ஒரு நண்பரின் வீட்டில் ஊரிலிருந்து அவரின் தந்தை வருவதற்கு முன்னரே தன் குழந்தைகளிடம் மனை வாங்கியதை, புதுப் புடவை வாங்கியதை, மனைவியின் தாய், தந்தை வந்து விட்டு சென்றதை, புது நகை வாங்கியதை எதையும் தாத்தா, பாட்டியிடம் சொல்லி விடக்கூடாது என்று கட்டளையிடு கின்றனர்.

இப்படிச் சொல்லி பிள்ளைகளை வளர்ப்பதினால் பிள்ளைகளுடைய மனம் பாதிக்கப் படாதா?

உங்கள் கேள்விக்கு அடுத்த கேள்வியே பதிலாக அமையும்.

லட்சுமி சந்தானம், சென்னை - 53.

பெரியவா ஆசீர்வாதம் வழங்க வழங்க குழந்தைக் குட்டிகள் குடும்பங்களுக்கு மிகவும் க்ஷேமம் உண்டாகும். அந்தக் காலத்திலே வைதீக குடும்பங்களிலே சின்னஞ்சிறுசுகளை குளித்து நீராடி நெற்றிக்கு இட்டு பெரியவாளை சேவித்து ஆசீர்வாதம் வழங்கச் சொல்லுவா. மட்டுமரியாதை பெரியவான்னு சிறுசுகளுக்கும் பயபக்தியுடன் இருக்கும்...

தற்காலத்திலே அதெல்லாம் இல்லாம பெரியவா வாயிலேயும் நெகடிவ் வார்த்தைகள். "குட்டிச் சுவரா போ" "உருப்படாம போ" "அல்பாயுசுலே போ" என தன் வயிற்றுப் பிள்ளைகள், மருமகளை ஏசுவதுண்டு.... வாய்ச் சொல் பலிப்பதும் உண்டு... என் உறவினர் ஒருவர் தன் இரு பிள்ளைகளையும் கோபம் வரும் போதெல்லாம் அல்பாயுசுலே போக எனத் திட்டித் தீர்ப்பாள். அவள் வாய்ச் சொல் பலித்து இரு பிள்ளைகளும் இருபது வயசுலே மரணடைந்தார்கள். தற்கால பெரியவாளுக்கு ஏன் கொஞ்சம் கூட இது தெரியல்லே?



இந்த இரண்டு கேள்விகளுமே இன்றைய 'சில' பெரியவர்களின் நிலையை உணர்த்துகிறது.

எல்லோரும் அப்படியில்லை. தான் பெற்றவர்களாலேயே அலைகழிக்கப்படும் பெரியவர்கள் இருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் ஒரு வயதானவர் தன் மகனிடம் ஜீவனாம்சம் கேட்ட வழக்கில் வெற்றி பெற்றார் என படித்தபோது மனம் கலங்கியது. கேஸ் போட்டு சாப்பாட்டுக்குப் பணம் வாங்க வேண்டிய நிலை.

ஆனால் சில 'பெரியவர்கள்' அறுபதுக்கு மேல் தங்கள் குடும்பத்தை நல்ல வகையில் ஆசீர்வதித்து, தாங்களும் உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் இருக்க வேண்டியவர்கள் என்பதை உணராமல் சாபம் கொடுப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளனர்.

இயல்பாக வளர்ந்து, பழுத்த

விருட்சங்கள் இனியவை. அப்படிப் பெரியவர்கள் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்.

ஆர். சாவித்திரி, விருதுநகர்.

முற்றிலும் படிப்பறிவில்லாத விவசாயத்தை மட்டுமே நம்பி உள்ள கிராமம் எங்கள் ஊர். இந்த ஊரில் இருந்து கொண்டு +2 வரை படித்து முடிக்க நான், என் உடன்பிறந்தோர்கள் மிகவும் சிரமப்பட்டோம். தற்போது அஞ்சல் வழி மூலம் பி.காம்., படித்து வருகிறேன். நகரத்தில் இருப்பவர்கள் பள்ளி பயிலும் போதே பிற தகுதிகளையும் எளிதில் வளர்த்துக் கொள்ள வழி வகைகளைக் காணும் போது நாமும் இதுபோல் முன்னேற வேண்டும் எனவும், அந்தச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் எனவும் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் தற்போது திருமணமாகிச் செல்லும் ஊர் இதைவிட சற்று வசதியுள்ள கிராமம்தான் (நகரம் போன்று இல்லை) எனவே என்னைப் போல் இருப்பவர்களுக்குப் பத்திரிகைகளைத் தவிர வேறெதுவும் இல்லை. நாங்கள் முன்னேற வழி சொல்லுங்களேன்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்



இப்போதெல்லாம் கிராமங்களிலும் கூட தொலைதொடர்பு, டீ.வி. என வந்துள்ளனவே. அவற்றின் மூலம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே! முன்பு போலவா? நாட்டு, உலகச் செய்திகள் அந்தந்த நிமிடமே வீட்டிலே இருந்தாற்போலத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறதே! உங்கள் கிராமத்தில் இல்லாவிட்டாலும் பத்து கி.மீ.க்குள்ளேயே கம்ப்யூட்டர் இருக்கலாம். தேடிச் சென்றீர்களானால் அடைய முடியும்.

இப்போதெல்லாம் தேவை மனதில் உற்சாகம், விடாமுயற்சி மட்டுமே! எங்கே இருந்தாலும் நிறைய கற்றுக் கொள்ளலாம், வெற்றி பெறலாம்.



எம். முத்துலக்ஷ்மி, கோயமுத்தூர்.

நான் மங்கையர் மலரின் வாசகி. அனேகமாக இதுதான் நான் உங்களுக்கு எழுதும் கடைசி கடிதமாக இருக்கும். ஏனெனில் சிறு சமையல் குறிப்பு, 'அழகுக்கு அழகு செய்ய' பகுதியிலிருந்து சிறுகதைகள் வரை எல்லாப் பகுதிக்கும் என்னால் இயன்ற அளவு எழுதிப் போட்டு அலுத்து விட்டேன். எதுவும் பிரசுரமாவதில்லை. ஆனால் என்னுடைய - பொதுவாக வாசகர்களுடைய கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனோபாவம் உங்களுக்கு இருக்கிறதா இல்லையா என்றே புரியவில்லை.

எனக்கும் மங்கையர் மலருக்கும் ராசி இல்லையோ அல்லது என் முகவரியைக் கண்டாலே உங்கள் பத்திரிகையில் வேலை செய்பவர்கள் தூக்கி எறிந்து விடுகிறார்களோ ஒன்றும் புரியவில்லை.

உங்கள் கடிதம் பிரசுரமாகி விட்டது. போதுமா!

இந்தப் பகுதியில் ஏற்கெனவே நிறைய முறை சொல்லி இருக்

நட்பு வட்டம்

தியானத்தில் அமர்ந்தாலே மனதில் சிந்தனைகள் அலைபாய்கின்றனவே. அதை அமைதிப்படுத்த ஏதாவது வழி உண்டா என்று ஒரு சகோதரி கேட்டிருந்தார். நீங்கள் குறிப்பிட்டிருப்பது போல் ஞான, பக்தி, கிரியா யோகங்கள் மூலம் நம்மைப் பக்குவப் படுத்திக் கொண்டால் அந் நிலையில் மட்டுமல்ல எப் போதுமே நாம் அமைதியாகச் செயல்பட முடியும் என்பது உண்மையே.

ஆனால் அன்றாட அலுவல்கள், பிரச்னைகளால் அலைக்கழிக்கப்படுகிறவர்கள் 'அதெல்லாம் நமக்குச் சாத்தியமில்லை' என்று முற்றிலும் அம் முயற்சியையே விட்டு விடக்கூடும். அவர்களுக்குப் பயன்பட (இன்றைய அவசரயுகத்தையும், கருத்தில் கொண்டு) யோகாசிரியர்கள் சில எளிய 'டெக்னிக்'குகளைக் கூறுகிறார்கள்.

முக்கியமான விஷயம் தியானத்தின் போது பிற சிந்தனைகளை நீங்கள் தொல்லையாகவோ, எதிரிகளாகவோ நினைத்து அவற்றை எதிர்க்க, விலக்க முயற்சிக்கக் கூடாது. அதனால் சோர்வும், எரிச்சலும் ஏற்பட்டு டென்ஷன்தான் அதிகம் ஆகும். சிந்தனைகள் இயல்பானவை என்று ஏற்றுக் கொண்டு பின்வரும் மூன்று முறைகளைப் பின்பற்றலாம்-

1. சாலையில் நீங்கள் நடக்கும் போது எத்தனையோ பேர் உங்கள் திசையிலும் எதிரிலும் நடக்கிறார்கள். அவர்கள் உங்கள் நண்பர்களா, எதிரிகளா? இரண்டும் இல்லை. அவர்கள் பாட்டுக்கு அவர்களும், உங்கள் இலக்கில் நீங்களும் நடக்கிறீர்கள்தானே! அதே போல் சிந்தனைகள் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கட்டும். நீங்கள் பாட்டுக்கு ஏற்றுக் கொண்ட,உச்சரிப்புக்கு எளிய, ஆனால் சக்திவாய்ந்த ஒரு நாமாவை அல்லது மந்திரச் சொல்லை (உம், ஓம் அல்லது ராம்) தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள். அழுத்தம் திருத்தமாகவும் விடாப்பிடியாகவும் சொல்ல முயலாதீர்கள். ஒரு பறவையின் சிறு இறகு காற்றில் மிதந்து அலைவதைப் போல் மென்மையாக, இயல்பாக இயன்ற வரையில் மட்டும் ஸ்மரித்து திருப்தியடையுங்கள். அது போதும். நாளாவட்டத்தில் மனச் சிதறல்கள் குறையும்.

2. ஒரு குழந்தை தாயிடமிருந்து கொஞ்சம் ஓடுகிறது. திரும்பி வந்து அவள் மடியில் முகம் புதைக்கிறது. மீண்டும் வேறு திசையில் போய் சில்மிஷம் செய்கிறது. திரும்பி வந்ததும் தாய் அதை அணைத்து மகிழ்கிறாள். தியானத்தின் போது நீங்கள் தாய். மனம் விளையாட்டுக் குழந்தை. முதலில் மனம் நேற்றைய ஒரு நிகழ்வை அசைபோடுகிறது. அடுத்து நாளை எதிர்பார்ப்பை எண்ணி கவலை கொள்கிறது. இரண்டுக்குமிடையே சில வினாடிகள் இடைவெளி இருக்கும். அதை மட்டும் பயன்படுத்தி அப்பொழுது ஆழ்ந்த அமைதியை அனுபவியுங்கள். நாளாவட்டத்தில் அவ்விடைவெளிகளும் அவற்றிற்கான நேர அளவுகளும் அதிகரிக்கக் காண்பீர்கள். பலனும் அதிகமாகும்.

3. பலருக்குத் தியானத்தின் போதுதான் கோபம், வெறுப்பு, பழிவாங்கும் உணர்வு பொங்கிக் கொண்டு வரும். மற்ற நேரங்களில் புத்திசாலித்தனமும், பிரத்தியக்ஷ உணர்வும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும்.

ஏன், அவற்றையேதான் எண்ண வேண்டுமா? கற்பனை பாசிட்டிவ் எண்ணங்கள் வேண்டாம். அவை பொய்மை என்று உள் மனதுக்குத் தெரியும்.

கிறேன். பத்திரிகையில் எப்போதும் திறமையான எழுத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. நம்மிடம் குறையென்ன என எழுதியதை மீண்டும் படித்துப் பாருங்கள். வருத்தப்பட வேண்டாம்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை.

விலைவாசி தாக்குப் பிடிக்க முடியுமா? ஏன் இந்த அதிரடி நடவடிக்கை? முன் வாசல் வழியாகத் தந்து பின் வாசல் வழியாக அள்ளிச் செல்வது போல் அல்லவா இருக்கிறது? மக்களை ஏன் இப்படி முட்டாள்கள் ஆக்குகிறது அரசாங்கம்?

நாம்தானே அரசாங்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம்? ஏனிந்த நிலை இன்று? வாங்கும் சம்பளத்திற்கு எத்தனை பேர் வேலை செய்கிறார்கள்? இலவசம், சலுகைகள் கொடுக்கும் போது இரண்டு கை நீட்டி வாங்கிக் கொள்பவர்கள், தங்கள் கடமையாக உழைக்கவும் வேண்டும் என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள்.

நாம் என்ன விதைத்தோமோ அதைத்தான் இப்போது அறுவடை செய்கிறோம். இதில் ஒருவரையொருவர் நோவது ஏன்?

லக்ஷ்மி, சென்னை.

கொண்டு வந்தால் சகோதரி. கொண்டு வரா விட்டாலும் கொண்டு வந்தாலும் தாய்... ஆனால் மனைவிக்கு ஒன்றுமே இலக்கணம் கூறப்படவில்லை...?

ஏனில்லை? 'கொலையும் செய்வாள் பத்தினி' இருக்கிறதே! பத்திரிகை படியுங்கள். 'பத்தி', 'பத்தி'யாக கணவனை நேரடியாகக் கொலை செய்யாவிட்டாலும், கொலை செய்யக் காரணமாக இருந்ததை பத்திரிகைகளின் செய்திகளின் மூலம் அறியலாமே!

பணம்! ஆஹா இந்தப் பணம் என்னவெல்லாம் செய்கிறது! காலம், கலிகாலம் சாமி!!

சா. வள்ளி, காரைக்குடி.

இரண்டாவதாக குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது அவசியமா? பொருளாதாரம், மக்கள் தொகை பெருக்கம் என்கிற கண்ணோட்டத்தில் அல்லாமல், முதல் குழந்தை மற்றும் பெற்றோரின் மனத் தேவைகளை மனத்தில் கொண்டு பதில் கொடுங்கள்.

குடும்பச் சூழ்நிலை, அவரவர் பொருளாதார

எனவே பலன் இராது. நிஜத்திலேயே நம்மை மதிக்கும், நமக்கு உதவும் மகிழ்ச்சி தரும் மனிதர் களும், சம்பவங்களும் பல உண்டே! நம்மையும் நம் குடும்பத்தையும் உயர்த்த பல நல்ல திட்டங்களும் நம் மனத்தில் உறைக்கின்றனவே! எதிர்மறை சிந் தனைகளை விலக்கவோ எதிர்கொள்ளவோ முய லாமல், மன 'ஸ்டியரிங்கை'க் கொஞ்சம் திருப்பி ஏன் மேற்கூறியவற்றின் மீது எண்ணங்களைப் படர விடக் கூடாது? அதே நேரத்தில் இசைவாணரின் பின்னால் சுருதி ஒலிப்பது போல் மென்மையாக (உதடுகள், தொண்டை அசையாமல்) மனதுக்குள் மந்திரச் சொல்லை உச்சரித்துக் கொண்டே இருந்தால் போதும். நாளாவட்டத்தில் அச்சிந்தனைகளும் மங்கி மறையும்.

இவை அனைத்தும் உட்கார்ந்த நிலையில் தியான ஈடுபாட்டுக்கு சில வழிகள். அடுத்து தியானம் எனப்படும் முறைக்கே மாற்றாக, அதே பலன் தரும் ஒரு எளிய யோகாசனம் உள்ளது. அதுதான் ம்ருத்யாசனம் அல்லது சவாசனம் எனப் படுவது. இதற்கு யோகாசானை கூட நாட வேண்டிய தில்லை. மிக எளிது. பலன் மிகுதி. சவாசனம் என்றால் பிணம் போல் சில நிமிடங்கள் அசையாமல் கிடப்பது. பெயருக்கு நேர் எதிராக புத்துணர்ச்சியை அளிப்பது. எனவே, மங்கலமாக சாந்தி ஆசனம் அல்லது யோகம் என்றும் கூறலாம். என்ன செய்ய வேண்டும்? மென்மையான படுக்கையில் தலைக்குத் தலையணை இல்லாமல் கண்களை மூடி நிமிர்ந்து படுத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டிலும், கால்களை அரு கருகிலும் உடலின் எந்தப் பகுதியும் விறைப்பாக இல்லாமல் தளர்வாக விட்ட சுகமான சயனக் கோலமே சவாசனம். சுற்றிலும் சப்தங்கள், தொல்லை கள் இல்லாத அறையில், இடத்தில் செய்யவும்.

இது இயல்பான ஒரு நிலைதான். ஆனால் சவாசனம் செய்கிறோம் என்று எண்ணிக் கொண்டு இதில் ஈடுபடும் போது சில விந்தைகள் நிகழ்கின்றன. ஏனோ, தியானத்தில் வந்து தொல்லை தரும் பல எதிர்மறை உணர்வுகள் இதில் அதிகம் வருவதில்லை. முதல் சில நிமிடங்கள் லோகாயத எண்ணங்கள் வரும். அடுத்து, கனவில் போல் சம்பந்தமில்லாத சில காட்சிகள், கற்பனைகள் தோன்றும். (கனவின் போது அவற்றை நிஜமென்றே நம்புவோம். ஆனால் இந்த அரை மயக்க நிலையில் அவற்றின் விசித்திரம் நமக்குத் தெரியும். அதை ரசித்தபடி இருப்போம்.)

அடுத்து ஒரு நிச்சலனநிலை தானே வந்து எய்தும். பல சமயங்களில் அப்பொழுது உறக்கத்தில் ஆழ்ந்து விடுவோம். அதனால் தவறில்லை. வீட்டில் இருப்பவர்களிடம் ''தூங்கி விட்டால் 9.20க்கு என்னை மெல்லக் கூப்பிட்டு எழுப்பு''

என்று சொல்லி விட்டே அதில் ஈடுபடுவதும் சகஜம். விழித்தபடியோ கடைசி சில நிமிடங்கள் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்தோ எழுந்தால் 7 மணி நேர உறக்கத்தில் கூட கிடைக்காத அமைதியும், புத்துணர்ச் சியும் கிடைக்கக் காணலாம்.

பல வகை யோகாசனங்கள் செய்பவர்கள் கடைசி யாக சவாசனம் செய்துதான் எழுந்திருக்க வேண் டும். அவற்றில் ஈடுபட முடியாதவர்கள் சவாசனம் மட்டும் செய்து மிகுந்த பலன் பெறலாம்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

வசதியைக் கருத்தில் கொண்டு இரண்டாவது குழந்தையைப் பற்றி தீர்மானிக்கலாம். ஒரே குழந்தை என்பதில் பல மாறுபட்ட கருத்துக்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இன்று உலகம் குறுகிக் கொண்டு வரும் நிலையில் இருபது வருடங்கள் கழித்துப் பல மாறுபட்ட நிலைகள் ஏற்படலாம். இரண்டாவது பரவாயில்லை என்றுதான் தோன்றுகிறது.

ஆனால் கட்டாயம் இரண்டோடு நிறுத்திக் கொள்ளலாம்!

மங்கையர் மலர் வாசகி,

பெரிய கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாக்கப்பட்ட எனக்கு இரண்டு வயதில் ஆண் குழந்தை. பிறவி இருதயக் குறைபாடு உள்ள அவன் படு சுட்டி. சென்னையில் மிகப் பெரிய இருதய மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வரு கிறோம். ஆபரேஷன் செய்ய முடியாது. அவன் ஆயுள் உள்ளவரை அப்படியே இருந்து விட்டுப் போகட்டும் என டாக்டர்கள் கூறி விட்டார்கள்.

அவன் பயங்கர புத்திசாலி, ஆனால் கோபக் காரன் எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படுகிறான். பிடிவாதம் பிடிக்கிறான். அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிறான். நாம் தன்மையாகச் சொன்னால் புரிந்து கொள்கிறான். பிறகு மீண்டும் பிடிவா தம் செய்கிறான். இந் நிலையில் எனக்கு அவனை ஒரு சிறந்த மனிதனாக, உலகம் போற் றும் வகையில் வளர்த்து ஆளாக்க வேண்டும் என்ற ஆசை. நான் அவனிடம் எப்படி நடந்து கொண்டால் அவன் என் பேச்சைக் கேட்பான்?

அம்மா தாயே, இரண்டு வயது குழந்தை ஓடும், ஆடும், விளையாடும், எல்லாமும்தான் செய்யும். அது இயற்கை. இப்போதிலிருந்தே அவனைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படாதீர்கள். வளர்ந்து புத்திசாலியாகி விடுவான். இயற்கை யாக அவனை விடுங்கள். படிக்கும் வயதில் படித்து எல்லாம் சரியாகப் போய் விடுவான்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி,

நான் உத்திரபிரதேசத்திலிருந்து இக் கடி தத்தை எழுதுகிறேன். எனக்குச் சிறிது கால மாகவே மனத்தில் ஒரே கலக்கம். என் மகனின்

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய சிந்தனையாகவே இருக்கிறது. தற்போது அவன் நான்காம் வகுப்பு படிக்கிறான். 90 மதிப்பெண்களுக்கு மேலேயே எடுக்கிறான்.

ஆனால் யார் எது சொன்னாலும் கேட்பதில்லை. பெரியவர்கள் நல்லது என்று சொல்லுபவற்றை அவன் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தவற்றை தவறு என்றும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இல்லை.

நன்றாகப் படிக்க வேண்டும் ஐ.பி.எஸ். ஆக வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளது. ஆனால் அதற்குரிய முயற்சி அவனிடம் இல்லை. அவனை இழுத்து வைத்து படிக்க வைப்பதற்குள் எனக்கு மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கி விடுகிறது.

இவ்வாறிருக்கும் சமயத்தில் எனது தோழி என் மகனின் பிறந்த நாள் தேதி வாங்கிக் கொண்டு ஜாதகம் செய்து கொண்டு வந்தாள். அதில் என் மகனின் குணம் மிகவும் பிடிவாதக் காரனாகவும், இரக்கமற்றவனாகவும், கொடூரமாகவும் இருப்பான் என்றும் படிப்பில் சுமாராகத்தான் தேர்வான் என்றும், கல்யாணமே செய்து கொள்ள மாட்டான் என்றும் எழுதியிருந்தது.

அதைப் பார்த்தவுடன் என் மனம் மிகவும் கவலைப்பட ஆரம்பித்து விட்டது. தயவுசெய்து இக் கடிதத்தைப் பிரசுரித்து எனக்கு விளக்கம் கூறுமாறு வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

சென்ற கடிதத்திற்குப் பதில் எழுதும் போது புன்னகை வந்தது போல உங்களுக்குச் சிரிக்க முடியவில்லை. இளம் தாய்மார்கள் தங்களின் குழந்தைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியைக் கூடப் புரிந்து கொள்ளாமல் அதீத கற்பனைகளை வளர்த்துக் கொண்டு தாங்களும் துன்பப்பட்டுக் கொண்டு குழந்தைகளையும் வதைக்கிறார்களே என வருத்தமாக இருக்கிறது. இந்த நான்காம் வகுப்பு படிக்கும் போது நீங்கள் எப்படியிருந்தீர்கள் என யோசியுங்கள். அவனை ஏன் அந்த வயதுக்குரிய இனிமையான சூழலில் வளர்க்காமல், இப்போதே ஐ.பி.எஸ். தேர்வுக்குத் தயார் செய்கிறீர்கள்?

அதே போல ஜாதக விஷயம். ஜாதகம் கணிக்கப்படும் போது பல தவறுகள் ஏற்படுகின்றன. படிக்கவே மாட்டார் என்பவர் மிக நன்றாகப் படிப்பதும், மிகச் சிறப்பாகப் படிப்பார் என்பவர் படிக்காமல் போவதும் சாதாரணமாக நடக்கின்ற விஷயங்கள். அது கணிக்கும் துல்லியத்தைப் பொறுத்தது.

எதற்காக மனதை வீணாகக் குழப்பிக் கொள்கிறீர்கள்? இப்போதைக்கு நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தையை அன்போடு வளருங்கள். உங்களுக்குச் சிறந்த மகனாக இருப்பான்.

BOSCH

சமீபத்திய திமுர் பட்ஜெட்டினால் பாதிப்பு யாருக்கு இருக்கிறதோ இல்லையோ நம்மைப் போன்ற சாதாரண மத்தியத்தரக் குடும்ப சகோதரிகளுக்கு அது பெரும் அதிர்ச்சிதான். உடனே, பிரசவ வைராக்கியம் போல, "நாம் இனி ஒருவேளைதான் காபி சாப்பிடணும், அநாவசியமாக லைட், ஃபேன் எல்லாம் போடக்கூடாது" என



கரண்ட் பில் கையைக் கடிக்குதா? கவலை வேண்டாம்....!

நம்மில் பலர் நினைக்கக் கூடும். இது சில நாளைக்குத்தான். பிறகு 'சே, ஒரே டென்ஷன்; காபி சாப்பிட்டாலென்ன... ஃபேனை ஃபுல்லில் வைங்க...' என 'பழைய குருடி கதவைத் திறடி' சமாச்சாரம்தான். நாம் சிக்கனத்தைக் கடைப் பிடித்தால் மேற்கண்ட எந்த ஒரு சிச்சுவேஷனை யும் மிக எளிதாக சமாளிக்கலாம்- உதாரணத் திற்கு BOSCH FULLY AUTOMATIC GAS INSTANT WATER HEATERSஐ எடுத்துக் கொங்களேன்- இது முழுக்க முழுக்க ஒரு ஜெர்மன் தயாரிப்பு! நம் வீட்டு சமையலுக்கு உபயோகப்படும் கேஸ் சிலிண்டர் மூலம் மிக எளிதாகவும் உடனேயும் முக்கியமாக மிக மிகச் சிக்கனமாகவும் நம் தேவைக்கு ஏற்ப சூடான வெந்நீர் பெறலாம்! இது சம்பந்தமாக BOSCH தயாரிப்புகளின் தமிழக டிஸ்ட்ரிபியூட்டரைச் சேர்ந்த CHIEF EXECUTIVE திரு. செல்லப்பா அவர்களிடம் கேட்டபோது "மற்ற நாட்டு தயாரிப்புகள் போல 'USE & THROW' மாதிரி இல்லாமல் LONG STANDல் காலம் பூராவும் நம் குடும்பத்தின் ஒரு அங்கமாக நமக்கு சுடச்சுட வெந்நீர் தயாரிக்க ஜெர்மனி நாட்டுத் தயாரிப்பான BOSCH வாட்டர் ஹீட்டர் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. உங்கள் தேவை எவ்வளவு இருந்தாலும் 5 முதல் 8 லிட்டர் வரை ஒரே ஒரு நிமிடத்திற்குள் சுடச்சுட வெந்நீர் ரெடி! எந்தவித மாமியாரையும் எளிதில் CONVINCE செய்து விடலாம்! செலவைப் பற்றி? மூச்! ஒரு பக்கெட் நிறைய சுடு தண்ணீருக்கு நீங்கள் செலவு செய்வது வெறும் 0.45 பைசாதான். அதாவது நான்கு பேர் உள்ள ஒரு குடும்பத்திற்கு தினமும் அவர்கள் வெந்நீர் உபயோகிக்கும் பட்சத்தில் ஒரு கேஸ் சிலிண்டரானது அவர்களுக்கு குறைந்து இரண்டரை மாதங் களுக்காவது வரும்!

மின்சாரத்தை கம்பேர் பண்ணும்போது இது மிக மிக சீப்! வரப்போகும் கரெண்ட் பில்லை நினைத்துக் கொண்டே குளிக்க வேண்டாம்! மேலும் SHORT CIRCUIT, ஷாக் அடிக்குமே என்ற பயமுமில்லை. யார் வேண்டுமானாலும் மிக எளிதில் இதை OPERATE பண்ணலாம்! இடத்தையும் அடைத்துக் கொள்ளாது. அவ்வளவு அடக்கம்! இன்றைய அவசர நாகரீக உலகத்தில் நேர்மையான, சிக்கனமான உபயோகமான பொருள் ஒன்று உண்டென்றால் அது BOSCHஐ தவிர வேறெது? உங்கள் ரசனைக்கேற்ப மூன்று வெவ்வேறு மாடல்களில் நியாயமான விலையில் கிடைக்கிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கும், வியாபார விசாரணைகளுக்கும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: VIGNESHWAR ENTERPRISES, No. (21) 14, Jayalakshmipuram 1st Street, Nungambakkam, Chennai-600 034. Ph: 91-044-825 5565. E-mail: vigneshwar@vsnl.net

---

இது ஒரு 'Lady Entrepreneur' மூலம் promote செய்யப்படும் நிறுவனம்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

புத்தாண்டு - பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற 120 மாணவர்களும் 30 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்



கொடி கட்டிப் பறக்கும் மூலிகை பிஸினஸ்

தயாரிக்கும் எந்தப் பொருளும் சந்தையில் 'இடம்' பிடிக்கணும்னா, ஏதாவது ஒரு மூலிகைப் பொருளை கூட வைத்தால் போதும். பிஸினஸ் பிச்சிக்கிட்டுப் போகும். இன்றைய நிலைமை அப்படி. சோப் விளம்பரத்திலிருந்து ஆணுறை வரை மூலிகைப் பெயரைச் சொல்லி 'மார்க்கெட்' பிடிப்பது இன்றைய பிஸினஸ் டிரண்ட். காரணம் மூலிகையின் மகத்துவத்தை பொது மக்கள் உணர ஆரம்பித்திருப்பதுதான்.

எய்ட்ஸிலிருந்து, இன்னும் பெயரிடப் படாத வியாதிகளுக்குக் கூட மருந்துண்டு. 5000 ஆண்டுகள் பழமைவாய்ந்த நம் இந்திய மருத்துவத்தில் சித்த வைத்தியத்திலும், ஆயுர்வேதத்திலும், யுனானியிலும் 95 விழுக்காடு மருந்துகள் மூலிகைகளைக் கொண்டுதான் தயாரிக்கப்படுகின்றன. உயிர்க்கொல்லி நோய்களுக்கும் உடலின் இரசாயன மாற்றத்திற்கும், நரம்பு உபாதைகளுக்கும் தகுந்த மருந்துகளை நவீன மருத்துவம் இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. ஆனால் மூலிகை மருத்துவம் அதனை என்றோ சாதித்து விட்டது. எனவேதான் மனித உயிர்களை பாதுகாக்க உதவும் அரிய வகை மூலிகைகளை தற்போது சொந்தம் கொண்டாட முயல்கின்றன அயல்நாட்டு மருத்துவ அமைப்புகள். விழித்துக் கொண்ட நம் இந்திய அரசாங்கமும், பல நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகிறது.

அழகு சாதனப் பொருட்களில் மூலிகையின் மகத்துவத்தை முதன் முதலில் உணர்ந்த உலகம் படிப்படியாக ஆஸ்துமா, ஆர்த்ரைடிஸ், எய்ட்ஸ் என்று பல நோய்களுக்கும் மூலிகையை நாடத் துவங்கியுள்ளது. 'மூலிகை' என்ற சொல்லே வசியமாய் வேலை செய்கிறது மக்களிடையே. பக்கவிளைவுகள் கிடையாது. நேரிடையான மருத்துவம், நிரந்தரத் தீர்வு என்று பல வகையிலும் பலன்கள். மூலிகை மருத்துவம் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது.

இதனைப் பயன்படுத்தி புனிதமான மருத்துவப் பணியை பணம் பண்ணும் வியாபாரமாகவும் சிலர் ஆக்குகிறார்கள். கை மேல் பலன் என்று ஆயிரக்கணக்கில் பணம் செலவழித்து விட்டு முறையற்ற வைத்தியத்தினால் வியாதி குணமாகாமல் தடம் மாறுபவர்களும் உண்டு. தவறான வைத்தியர்களை அணுகி ஏமாந்து போகிற நோயாளிகளும் இருக்கிறார்கள்.

இந்த நிலை ஏன்? விளக்குகிறார்கள் சென்னையில் உள்ள அறிஞர் அண்ணா இந்திய மருத்துவ மனையின் யுனானி பிரிவின் முதல்வராக இருக்கும் திரு ஸையத் இமாமுடின் அகமத் மற்றும் துணை முதல்வர் ஷேக்

• ஷேக் ஷாகுல் ஹமீத்





ஷாகுல் ஹமீத்.

''முதலில் நாம் அணுகுவது அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவமனையில் படித்த மருத்துவர்தானா என்பதை மக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உலோகங்கள் உருக்கப்பட்ட (ஆஸிட்-பஸ்பம்) பஸ்ப மருந்துகளைத் தவிர மற்ற 95% மருந்துகள் மூலிகைகளைக் கொண்டுதான் தயாரிக்கப்படுகின்றன. பஸ்ம மருந்துகளான தங்க பஸ்பம், நவரத்னா பஸ்மம் (ஜவாஹிராத்) இவைகளில் அதிக விலையுள்ள உலோகங்கள் உருக்கப்பட்டு கலக்கப்படுவதால் அவ்வகை மருந்துகள் மட்டும் விலை அதிகமாயிருக்கும்.

மக்கள் தாங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகளைக் கேட்டு அதன் மூலத்தை அறிந்து கொள்வது அவசியம். எப்போதும் அரசினால் நடத்தப் பெறும் மருத்துவமனையை அணுகுவது சாலச்சிறந்தது. சில அரிய வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள், அவ் வகை மூலிகைகளின் தாமத வருகையினால் பாதிக்கப் படலாம். அதற்குரிய மாற்று மருந்தினை மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு கொடுப்பதின் மூலம் வேறு வகையான நவீன மருத்துவத்திற்கு மீண்டும் நோயாளிகள் மாறாமல் தடுக்கலாம். மேலும் அரசு மருத்துவமனைகளில்தான் மிக்க குறைவான செலவில் நோய்களுக்கு நிறைவான நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும் என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும்.

வேப்பிலைக்கும் துளசிக்கும் இன்று ஆங்கில மருத்துவ அமைப்புகள் போட்டி போடுகின்றன. அவைகள் எங்களுடையதுதான் என்று சொந்தம் கொண்டாட முயல்கின்றன. துளசியிலும், வேப்பிலையிலும் உள்ள எந்த அணுக்கள் எந்தெந்த நோய்கள் போக்கவல்லது என்பதற்கு ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன. இந்திய மருத்துவ முறைகளான ஆயுர்வேதம், சித்தா, மற்றும் யுனானி மருத்துவ படிப்புகளை முறைப்படுத்தி, சீராக்க நமது இந்திய அரசாங்கம் 1970ல் ''Indian Medicine Central Council Act'' ஐ கொண்டு வந்தது. இந்த அமைப்பு தற்போது மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள், அதன் தரம், கட்டுப்பாடு ஆகியவைகளை கவனிப்பதுடன் நம் பாரம்பரிய அரிய வகை மூலிகைகளைப் பாது காப்பதிலும் கவனம் செலுத்தி வருகின்றது..'' என்கிறார்கள்.

பேட்டி : கீதா மோஹன்

ஏப்ரன் மாஜிக்



எனக்கு 5 - 6 வருடங்களாக ஓயாத முதுகுவலி இருந்து கொண்டே இருந்தது. நானும் நிறைய டாக்டர்களைப் பார்த்தேன். எலும்பு நிபுணர் உள்பட எல்லோரும் திரும்பத் திரும்ப வலி நிவாரணிகளையே எழுதிக் கொடுத்தனர். எல்லாம் தற்காலிக நிவாரணம் தந்ததேயொழிய நிரந்தரமாக வலி மறையவில்லை. அதுவும் சமையலறையில் நின்று கொண்டு வேலை செய்யும் போதுதான் வலி அதிகமாகி விடும்.

ஒருநாள் கடை தெருவிற்குப் போகும் போது ஒரு வயதானவர் ஏப்ரன்கள் விற்றுக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு உதவும் நோக்கத்தில் ஒரு ஏப்ரன் வாங்கி உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன். அன்று சமையலறையில் வேலை செய்யும் போது முதுகுவலியே இல்லை. இருந்தாலும் அவசரப்படக்கூடாது என்று 10 நாட்கள் பார்த்ததில் என் முதுகுவலி போயே போச்!

அப்புறம் யோசித்துப் பார்த்ததில் உடை அழுக்காகி விடும் என்ற எண்ணத்தில் என்னையும் அறியாமல் நான் கோணலாக நின்று சமையல் வேலைகளைச் செய்திருக்கிறேன். அதுவே என் முதுகுவலிக்குக் காரணமாகி விட்டது என்பது புரிந்தது. என் முதுகு வலியைத் தீர்த்த ஏப்ரனை 'மேஜிக் ஏப்ரன்' என்று கூறாமல் எப்படி அழைப்பது?

- சுமதி மோகன்

குழப்பும் 'கேஸ் பிராப்ளம்!'

தேன்மொழி ஜெயக்குமார், அவினாசி.

கேள்வி : சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருந்து, வெளியேறி விட்டவர்களுக்கு மீண்டும் வருமா?

பதில் : ஆம்! மீண்டும் வர வாய்ப்புகள் உண்டு. ஏனென்றால், உருவாகிய கற்கள் தானாக வலி எடுத்து வந்து விட்டாலோ அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலம் எடுத்து விட்டாலோ கற்கள் உண்டாகும் தன்மை உடலிலிருந்து போகாமல் இருக்கும். எனவே கற்கள் மீண்டும் வந்து



• சிகிச்சைக்கு முன்...



• சிகிச்சைக்கு பின்...

விடும்.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் கால்சியம், பாஸ்பேட், ஆக்சலேட் உட்கிரகிக்கும் தன்மை குறைவதுதான். ஒரு சிலரைப் பாருங்கள் ஓடு, சுண்ணாம்பு என்று கடித்துத் தின்று விடுவார்கள். "கிட்னி ஸ்டோன்" தோன்றாது. ஆனால், ஒரு சிலர் சாதாரணமாக உணவில் அதிகம் சேர்க்கப்படும் பால், முட்டை, கீரை, தக்காளிக்கே சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றிவிடும். இதனை அடிப்படையாகக் குணப்படுத்த உடலியக்கத்தை சீராக்க வேண்டும். இது ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் சாத்தியம்.

ஒரு சிறுநீரக நோயாளியின் மனநலம், உடல்நலம் பற்றிய குறிகள் முழுமையாக தெரிவு செய்து மருந்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல்நிலையை மீண்டும் நார்மலாக்கிவிடும். கற்கள் உண்டாகாது. அதோடு மட்டுமல்லாது கற்கள் பெரிய அளவில் இருந்தால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்யச் சொல்கிறோம். சிறு அளவில் உள்ளவைகளை தாய் திரவங்கள் மூலம் கரைத்து விடலாம். குணமாகும் வரையில் உணவில் பால், முட்டை, மீன், மாமிசம், கீரை, தக்காளி, அவரை, முட்டைகோஸ், சாக்லேட், டீ [illegible] தவிர்க்கவும்.

இது எல்லா வகை கற்களுக்கும் பொருந்தும். தண்ணீர் அதிகமாகக் குடியுங்கள். வாழைத்தண்டுச்சாறு சாப்பிடலாம். இது சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றுவதால் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும். எலுமிச்சை பழச்சாறு சாப்பிடுங்கள். சிட்ரேட் உப்பு மற்ற உப்புகளை ஒன்று சேராமல் தடுக்கும்.



பதில்கள் : டாக்டர். ஆர். ஞான சம்பந்தம்

மல்லிகா, ஈரோடு.

கேள்வி : நான் கடந்த ஒரு வருடமாக ஆஸ்துமா நோயால் அவதிப்படுகிறேன். நாட்டு வைத்தியம் முதல் பல வைத்தியங்களைப் பார்த்து விட்டேன். சரியானபாடில்லை. அலர்ஜி,

அதிக இருமல் வருகிறது. கூடவே சளியும் வருகிறது. அதுவும் விடியற்காலை பொழுதில் ரொம்ப அதிகம். எனக்கு நல்லதொரு வைத்தியம் கூறவும்.

பதில் : ஆஸ்துமா தோன்ற முக்கியக் காரணம் ஒவ்வாமைதான். உங்கள் குடும்ப பாரம்பரியத்தில் யாராவது ஒருவருக்கு தோல் சம்பந்தமான நோயோ அல்லது ஆஸ்துமாவோ இருந்திருக்கலாம்! அலெர்ஜி, ஜீன்களின் வழியாக நோய் சக்தியைக் கொண்டு வந்து ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். எனவே விடியற்காலை பொழுதில் மலரும் பூக்களின் மகரந்த தூள், பனி மூட்டம், சீதோஷ்ண மாற்றம் இவை காற்றில் பரவி சுவாசிக்கும் போது அலர்ஜியை கொடுக்கிறது.

ஒவ்வாமை பொருளை என்னதான் விலக்கினாலும், இடத்தை மாற்றினாலும் நீங்கள் நுகரும் போது தொந்தரவு இருந்து கொண்டு தான் இருக்கும். எனவேதான் தொடர்ந்து ஓயாத்தும்மல், இருமல், சளி தொந்தரவு இருக்கிறது. இதற்கு அவ்வப்போது முறிவு மருந்து மட்டும் சாப்பிட்டுப் பயன் இருக்காது. முழுமையாக குணம் பெற நோய் எதிர்ப்புத் திறனை இயற்கையில் உருவாக்கினால் நோய் சக்தி உடலில் இருந்து போய்விடும். நீங்களும் மற்றவர்களைப் போல தூசி, புகை என்று எது பட்டாலும் இளைப்பு இன்றி இருக்கவும் முடியும்.

இது ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் முடியும். எப்படியென்றால், நாங்கள் அளிப்பது நோயின் ஒத்த குறிகளை உடைய மருந்து. இது ஏற்கெனவே உங்கள் உடலில் உள்ள நோய் சக்தியுடன் சண்டை போட்டு படிப்படியாக விலக்கி விடும். நாளடைவில் பூரண நலம் பெறுவீர்கள். இளைப்பு வந்தால் ஆஸ்துமா என்று நினைத்து விடாதீர்கள். இருதய சம்பந்தமான நோய்களும், நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களும் இளைப்பைக் கொடுக்கலாம். தீர்க்கமாக அறிய எக்ஸ்ரே, இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் ஈ.ஸி.ஜி. எடுத்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



பாயசம் செய்யும் போது இரண்டு ஆப்பிள் துண்டுகளையும், இரண்டு பைன் ஆப்பிள் துண்டுகளையும் மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துப் பாயசத்தில் கலந்து, கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள். பாயசம் பழ வாசனையுடனும் சூப்பர் சுவையாகவும் இருக்கும். - சி. விஜி.

நாராயணன், மயிலாடுதுறை.

கேள்வி : எனக்குக் கடந்த பதினைந்து வருடங்களாக வெண்புள்ளி நோய் உள்ளது. முதலில் விதைப் பகுதி, தோல், உதடு, உள்ளங்கால், பாதங்களில் தொடங்கியது.

ஹோமியோபதி மருந்து குணமாக்கும் என்று சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன் உண்மைதானா?

பதில் : சருமத்திற்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும் 'மெலனின்' எனப்படும் நிறமி சத்து குறைவதால் வெண் புள்ளிகள் தோன்றும். இந்த நிறமிச் சத்தை உருவாக்கும் "மெலோனோசைட்" எனப்படும் செல்களின் செயலாக்கம் குன்றி விட்டால் நிறமிச் சத்து தோன்றாது.

பரம்பரையாக தோன்றும் வகை. நோய் சக்தி ஜீன்களின் வழியாகத் தோன்றியிருக்கலாம். அமீபையாஸிஸ், குடல் பூச்சிகள், டைபாய்டு மற்றும் சில குடல் நோய்கள் பாதிப்பால் நிறமி சத்து உருவாகக் காரணமாக இருக்கும் தாது உப்புகள் குறைவும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். உடலில் நாளமில்லா சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கும் இயக்குநீர் கோனாறுகள் நிறமிச் சத்தால் தடைப்பட்டிருக்கலாம். அதனால்தான் சர்க்கரை நோய், தைராய்டு பிராப்ளம் இருப்பவர்களுக்கு அதிகம் இருக்கிறது. ஒருசிலருக்கு அவர்கள் உடம்பில் உள்ள நிறமி அணுக்களே எதிரியாக மாறி எதிர்வினையை உருவாக்கி செல்களை செயலிழக்க வைத்து விடும்.

ஹோமியோபதி மருத்துவம் பரம்பரை தன்மைக்கும், உடலில் ஏற்படும் எதிர்வினை நச்சுகளுக்கும் இயற்கையாக பாதிப்பு கொடுக்கும் வல்லமை பெற்றவை. எனவேதான் வெண் புள்ளி சிகிச்சையில் முதன்மை பெற்று விளங்குகிறது. ஏராளமானவர்கள் குணம் பெற்றிருக்கிறார்கள். நோயாளியை முழுமையாக ஆராய்ந்து அவர்களின் மனக்குறிகள், உடல் குறிகள், நோய்குறிகள் என்று தொகுத்து அளிக்கப்படுவதால் வெண்புள்ளி தோல் காரணமாக இருக்கும் அடிப்படைக் காரணங்கள் தப்பிக்க இயலாது. இதில் சிறிய வகை, உடல் முழுவதும் பரவி விட்டது என்ற வித்தியாசம் இல்லாமல் குணம் கிடைக்கும். மருந்துகள் மூலப்பொருளாக அளிக்கப்படாமல் அளவைக் குறைத்து வீரியப்படுத்தி அளிக்கப்படுவதால் பக்கவிளைவும் இருக்காது.

ஏ. ராகவன், கள்ளகுறிச்சி.

கேள்வி : என் மனைவிக்கு வயது 60. கடந்த 3-4 ஆண்டுகளாக RHEUMATOID ARTHIRITIS



இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், மாரடைப்பு, இருதய வால்வு குறைபாடு, இருதய ஓட்டைகள் போன்றன வராமல் தடுக்க - தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



இதயம் என்பது பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை இடைவிடாது மற்ற உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை பாய்ச்சும் ஒருபம்ப (PUMP) ஆகும். இதயம் வேலை செய்வதற்கு, அதற்கும் இரத்தம் தேவைப்படுகிறது. இவ்வாறான இதயத்தில் நம்முடைய தவறான வாழ்க்கை முறையால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதய வால்வுகள், ASD,VSD என்று சொல்லக்கூடிய இதய அறைகளில் ஓட்டைகள், இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு போன்ற குறைபாடுகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவ்வாறான நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பது பற்றி நாம் தெரிந்துக் கொண்டு, அதற்குத் தகுந்தாற்போல், எவ்வித பின் விளைவுகளும் இல்லாத தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள், இயற்கை உணவுகள், வாழ்க்கை சீரமைப்பு மூலம் குணம் பெறலாம்.

இதய நோய்க்கான காரணங்கள் : கர்ப்ப காலத்தில் தாய் உட்கொள்ளும் வீரிய மிக்க இரசாயன மருந்துகள், சத்தியான உணவுகள் கிடைக்காமை, அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுதல், X-RAY எடுத்தல் போன்ற காரணங்களால், குழந்தைகளுக்கான - பிறவி குறைபாடுகளும், புகைத்தல், மது வகைகள், B.P., SUGAR போன்றவற்றால் இதய தசைகளில் கோளாறுகளும், அதிக எடை, தொப்பை, TENSION & STRESS உள்ளவர்கள், வாழ்க்கையில் நிதானம் அற்றவர்கள், சோம்பேறிகள், அதிகம் கோபப்படுபவர்கள், கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்பவர்களுக்கு மற்றும் LIPOPROTEIN X என்கின்ற கொழுப்புச்சத்து ஜீன்களினால் மாரடைப்பும், எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாத காரணத்தாலும், சத்தியான உணவுகள் கிடைக்காததாலும் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் என்னும் கிருமிகளால் இதய வால்வுகளும் - பாதிக்கப்படுகின்றன.

இதய நோய்க்கான அறிகுறிகள் : நெஞ்சுவலி, மூச்சிரைப்பு, படபடப்பு, வியர்த்தல் போன்றவை இதய நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் என்றாலும், அவை பாதிப்புக்குள்ளான பகுதியை பொறுத்து அதன் அறிகுறிகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மூச்சுத் திணறல், உடலெல்லாம் நீல நிறமாக மாறுதல் போன்றவை பிறவி குறைபாடுகளிலும், மூட்டுக்களில் வீக்கம், மூட்டுவலி, கை, கால் வலி, காய்ச்சல், வறட்டு இருமல் போன்ற அறிகுறிகள் இதய வால்வுகள் பாதிக்கப்படும் போதும், மார்பு பகுதியில் எரிச்சல், நெஞ்சுவலி, வியர்த்தல், நெஞ்சு படபடப்பு, இடது தோள்பட்டையில் வலி, மூச்சுத் திணறல், உடல் சோர்வு, திடீர் மயக்கம், நாடி துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறைதல் போன்ற அறிகுறிகள் மாரடைப்பு ஏற்படும்போது காணப்படும்.

இதய நோயாளிகளுக்கான தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தியிலை, அருகம்புல், வெந்தயம், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், ஆவாரம்பூ, தூதுவளை, தும்பை, செம்பருத்தி, தாமரை, மருதம்பட்டை போன்றவைகள் பொடி செய்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு ஸ்பூன்தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் சுமார் மூன்று மாதம் முதல், ஆறு மாதம் வரை உட்கொள்ளவும். இந்த மூலிகைகளில் உள்ள சக்திகள் இதயம் நன்றாக சுருங்கி விரியவும், இதயத்தை தொற்று நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றவும் உதவுகின்றன.

இதய நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை அல்லது இரவு ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கறிகள் தேவையான அளவு பழ ஜூஸ்கள், Vegetables Salads, Fruit Salads போன்றவைகள் உட்கொள்ள வேண்டும். மற்ற இரண்டு நேரம் வழக்கமான சமைத்த சைவ உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். சமைத்த உணவுகளிலும் வறுத்த, பொறித்த உணவுகளையும் ஊறுகாய், அப்பளம், வனஸ்பதி, நெய், Icecream, சாக்லேட், தயிர் போன்றவைகள் தவிர்க்க வேண்டும். சமைத்த உணவுகளையும், சமைக்காத உணவுகளையும் சேர்த்துண்ணக் கூடாது. இவைகளை 2 அல்லது 3 மணி நேர இடைவெளிகளில்தான் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை மாலை 20 நிமிடம் இயன்ற வரை எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். நடத்தல், கை கால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், முடிந்தால் சைக்கிள் ஓட்டுதல், மூச்சுப் பயிற்சிகள் போன்றன செய்தல் வேண்டும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr. M. **குருபரன்** & Dr. M. **சபாபதி**, Dr. M. **சிவசக்தி**, S/o Dr. C.K. **மாணிக்கவாசகம்**

F.B. No:10, No.1 திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விபரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 27 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.70/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. : ✆ 080-2266374, 2873013

நோயினால் அவதிப்படுகிறாள். தற்போது அலோபதி மருத்துவப்படி தினமும் மாத்திரை சாப்பிட்டு வருகின்றாள். வலி அவ்வப்போது நிற்கிறது. ஆனால் குணமானபாடில்லை. அதிகம் நடமாட முடியவில்லை. சிறு படிகளில் கூட ஏறி இறங்க முடியவில்லை. சிரமத்துடன் நாற்காலியில் உட்காரவோ, எறவோ முடிகின்றது. கீழே உட்காரவே முடியாது. ஆலோசனை கூறவும்.

பதில் : இந்த வகை மூட்டுவலிக்கு முக்கியக் காரணம் பரம்பரையாக இருக்கலாம். உடல் பருமன் அதிகம் இருந்தால் தொந்தரவுகளை மேலும் கூட்டி விடும். பொதுவாக 40 வயதுக்கு மேல் உடலில் மூட்டு சவ்வை பாதிக்கக்கூடிய "எதிர்ப்பு சக்தி கலவைகளை" உடலில் உருவாக்க துவங்கி விடும். எனவே மூட்டு சவ்வு பாதிக்கப்பட்டு புண், வலியைக் கொடுக்கும். அதோடு மூட்டு நீர் சுரந்து வீக்கத்தையும் கொடுத்து விடும். எனவேதான் உட்கார, நடக்க முடியாமல் சிரமம் ஏற்படுகிறது. மூட்டு வலியைப் போக்க வலி நிவாரணிகள், ஆயில்கள் அவ்வப்போது தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே கொடுக்கும். குணம் பெற எதிர்ப்பு சக்தி கலவைகளை முறியடிக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

உங்கள் மனைவியின் உடல்நிலையை முழுமையாக ஆராய்ந்து பார்க்க அருகில் உள்ள ஹோமியோபதி மருத்துவரை நாடுங்கள். உங்கள் மனைவியின் மனநிலை, வித்தியாசமான உடல்குறிகளை வைத்து மருந்து கொடுப்பார். சாப்பிட்ட அடுத்த நாளே குணமாகும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். சரியான மருந்து கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் சுமார் மூன்று மாதங்களில் பொதுவாக குணம் கிடைக்கும். உடல் பருமன் இருந்தால் குறைத்து விடுங்கள். பொதுவாக உணவில் அவரை, உருளைக் கிழங்கு, முட்டைகோஸ், கருணைக் கிழங்கு, முருங்கை, சேனைக்கிழங்கு போன்றவைகளைத் தவிர்க்கவும்.

(பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி)

கேள்வி : நான் இரண்டு வருடங்களாக வயிற்றுக் கோளாறினால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். மலப்பரிசோதனையில் 'அமீபயாசிஸில்' இருப்பதாகத் தெரியவந்தது. எனக்கு இருக்கும் உபாதைகள் - மலம் கழித்தவுடன் ஒரு திருப்தி இருப்பதில்லை. மலத்தில் வெள்ளையாக சளி போன்று இருக்கிறது. ஏப்பம் இருக்கிறது. பசியின்மை இருக்கிறது. வயிறு உப்பசமாக உள்ளது. இந்தத் தொல்லைகளிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது? அதற்கான உணவு முறைகள் என்ன என்பதையும் கூறவும்.

பதில் : மலத்துடன் சளி கலந்து வந்தாலோ அல்லது சுத்தப்படுத்தும் போது விரலில் பிசுபிசுவென ஒட்டிக் கொண்டாலோ குடலில் புண் இருப்பதைக் காட்டுகிறது. சருமத்தில் புண் ஏற்பட்டால் 'வழுவழு' என்று நீர் வருகிறதல்லவா? அது போலத்தான்! உங்களுக்கு 'அமீபையாசிஸ்' பூச்சி புண்ணை உண்டாக்குகிறது. மீண்டும் மீண்டும் வரக் காரணம் உங்கள் சுற்றுப்புறம் காரணமாக இருக்கலாம்.

இந்தக் கிருமிகள் மட்டும்தான் இவ்வளவு தொந்தரவுகளை கொடுக்கும் என்று நினைக்காதீர்கள். பெருங்குடலில் புண் ஏற்பட்டாலும் தொந்தரவு தோன்றலாம். ஒருசிலருக்கு டென்ஷன் ஒரு முக்கியக் காரணமாக மாறிவிடுவது பரவலாக இருக்கிறது. படபடப்பு, குடல் உறுப்புகளையும் மாறி மாறி சுருங்க, விரிய வைப்பதால் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும். அதோடு ஜீரண நீர் சரியாகச் சுரக்காமல் ஒத்தாசை புரிவதால், ஏப்பம் வருதல், உணவு வாய்க்கு வருதல், வயிறு உப்புசம், வாயு அதிகமாகப் பிரிதல், வயிற்று எரிச்சல் என்று பல தொந்தரவுகளை தொகுப்பாகக் கொடுத்து உங்களைக் குழப்பி விடும். இந்த 'கேஸ் பிராப்ளம்' பொய் வலியை முதுகு, தோள் பட்டை, இடுப்பு என்று கொடுத்து அனாவசியக் குழப்பங்களை உண்டாக்கி விடும். ஒருசிலருக்கு 'ஹார்ட் அட்டாக்' வந்து விட்டதோ? என்ற பயத்தைக் கொடுத்து விடும் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

சரியான ஹோமியோ மருந்தை உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவு செய்து சாப்பிட்டு வாருங்கள் குணம் கிடைக்கும். உணவில் காரம், புளியைக் குறையுங்கள். இது புண்ணை மேன்மேலும் வளர விடாமல் செய்யும். அதோடு அவரை, பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைகள், உருளைக் கிழங்கு, முட்டைகோஸ், பொரித்த உணவுகள், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைக் குறையுங்கள்.

(டாக்டர். ஆர். ஞானசம்பந்தம் பிரபல ஹோமியோபதி மருத்துவ நிபுணர். ஏ.கே.பி. ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் அமைத்து பல நோய்களுக்கு ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் சமர்ப்பித்துள்ளார். பல புத்தகங்களும், இணைய தளங்களும் அமைத்துள்ளார். மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களுக்கு அடுத்த இதழிலும் பதிலளிப்பார்.)

மசாலாப் பவுடர்களையும், சீரகத்தையும் இருட்டறையில் வைக்கணும். ஏனெனில் இவற்றில் ஒளி ஊடுருவினால் வாசனை போய் விடும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



ARTHRITIS / மூட்டுவலி

1. OSTEO ARTHRITIS
2. RHEUMATOID ARTHRITIS
3. ANKYLOSING SPONDYLITIS
4. GOUT



1. கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும்.
2. கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும்.
3. கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis)
4. நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area)
5. இடுப்பு எலும்பும் (Pelvis Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femural Head) சேருமிடம்.
6. குதிகால் இணைப்புகளில் வலி.
7. குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur)

முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம்.

மேலும் நகரங்களில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மிகவும் மாசுபட்டு இருப்பதால், தினமும் பிராணவாயு (Oxygen) தரப்படுகிறது. சென்னை, பம்பாய், டெல்லி மற்றும் வெளிநாட்டில் இருந்தும், தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியுடனும், வீக்கத்துடனும் தசை பிடிப்புடன் நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், எங்களிடம் நல்ல விதமாக சிகிச்சை பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்று இருக்கின்றார்கள். மற்ற விபரங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்த்தால்தான் நாங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் தன்மை புரியும்.

அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்
ADYAR NATURE CURE CENTER

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 600 020.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650
(காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில் Aunty Uncle ஷாப் பக்கத்தில் உள்ள தெரு)

ஆர்த்ரிடிஸ் பற்றியும் - மற்றும் அதற்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கம் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் நேரில் வந்து குறிப்பு புத்தகங்களை இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். நேரில் வர இயலாதவர்கள் ரூ. 3/-க்கு தபால் தலை அனுப்பி, புத்தகங்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: வெளியூரில் இருந்து வருபவர்களுக்கு, குறைந்த செலவில் தங்க, சாதா மற்றும் ஏர்கண்டிஷன் ரூம்கள் வாடகைக்கு எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். இதற்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவைப்பட்ட மாற்று உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியவும்.

வாழையடி வாழையாக...

வழக்கம் போல் ரமா, குமார் கல்யாணத்துக்கும் நான்தான் முதலில் வந்திறங்கினேன். மண்டபம் வெறிச்சோடியிருந்தது. ஓரமாக என்னை நிறுத்திய ஆட்களிடம், "வாழை மரம் வந்துடுத்தா. நல்லது. மாவிலைக்கும் ஏற்பாடு பண்ணிடுங்க. நாளைக்குத்தான் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க வர்றாங்க. ஆனா, என் தங்கை அம்மா, அப்பா முக்கியப்பட்டவங்க எல்லாரும் ஒரு மணி நேரத்துல வந்துடுவாங்க. கல்யாணப் பொண்ணு உள்ளே நுழையறச்சே, வாழை, மா கட்டியிருந்தா நல்லதுன்னார் அப்பா. அரை மணியில எல்லாத்தையும் ஏற்பாடு பண்ணிடுங்க" என்று சொல்லியபடி பைக்கில் சென்றது ரமாவின் அண்ணனாக இருக்க வேண்டும் என்று யூகித்துக் கொண்டேன்.

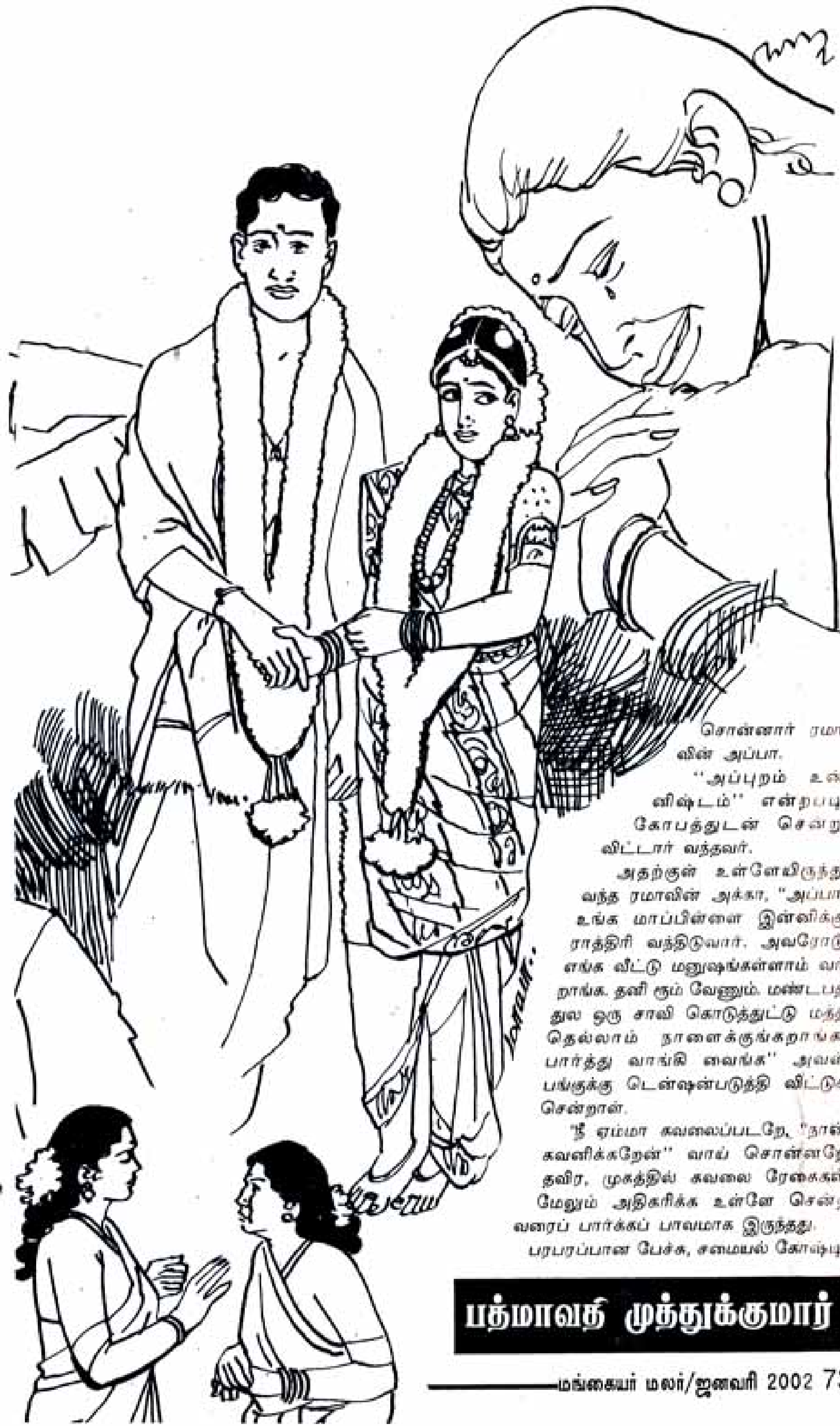
இன்னும் ஒரு மணி நேரத்தில் கல்யாணப் பெண் ரமாவை பார்க்கப் போகிறேன் என்பதால் எனக்குள்ளேயே ஒரு பரபரப்பு.

சரியான நல்ல நேரத்தில் வெள்ளை நிறகார் மண்டபத்தில் நுழைந்தது. கல்யாணப் பெண் ரமாவின் அப்பா, அம்மா முதலில் இறங்க, தொடர்ந்து, "வலது காலை கீழே வச்சு, வெளக்குப் பக்கமா இறங்கு. புடிச்ச சாமிய நினைச்சுக்கோ" என்று ஆளாளுக்கு டென்ஷன் படுத்த ரமா இறங்கினாள். அவளை ஒட்டி ரமாவின் கைபிடித்து இறங்குவது கண்டிப்பாக ரமாவின் அக்காவாகத்தான் இருக்க வேண்டும். அவளது முகச் சாயல் சொன்னது.

பெண்கள் எல்லாரும் உள்ளே சென்று விட, ரமாவின் அப்பா மாத்திரம் கவலையோடு நின்றிருந்தார், எல்லாப் பெண்களைப் பெற்றவர் போல. அவரது முகச்சாயலோடு வந்த ஒருவர், கடுகடுப்போடும், டென்ஷனோடும், "சமையற்காரன் மாப்பிள்ளை ஊர்வலம் எல்லாத்துக்கும் ஏற்பாடு பண்ணிட்டேன். மத்ததெல்லாம் நீ பார்த்துக்கற இல்ல? நாளைக்கு நீ மணையில உட்கார்ந்திடுவே. கேஷை உன் புள்ள தினேஷ் ஹேண்டில் பண்றான். ஆனா, பெரியவன் நான் இருக்கறச்சே, சின்னவன்கிட்ட நிற்கறது நல்லாத்தான் இல்ல" என்றதும்,

"ஏதோ, இந்தக் காலத்துல குழந்தைகள் ஆசைப்பட்டு செய்யறேன்னு சொல்றதுகள். செய்யட்டுமேடா" பதில்





சொன்னார் ரமாவின் அப்பா.

"அப்புறம் உங் விஷ்டம்" என்றபடி கோபத்துடன் சென்று விட்டார் வந்தவர்.

அதற்குள் உள்ளேயிருந்து வந்த ரமாவின் அக்கா, "அப்பா உங்க மாப்பிள்ளை இன்னிக்கு ராத்திரி வந்திடுவார். அவரோடு எங்க வீட்டு மனுஷங்கள்ளாம் வர்றாங்க. தனி ரூம் வேணும். மண்டபத்துல ஒரு சாவி கொடுத்துட்டு மத்ததெல்லாம் நாளைக்குங்கறாங்க. பார்த்து வாங்கி வைங்க" அவள் பங்குக்கு டென்ஷன்படுத்தி விட்டுச் சென்றாள்.

"நீ ஏம்மா கவலைப்படறே, "நாங் கவனிக்கறேன்" வாய் சொன்னதே தவிர, முகத்தில் கவலை ரேகைகள் மேலும் அதிகரிக்க உள்ளே சென்றவரைப் பார்க்கப் பாவமாக இருந்தது.

பரபரப்பான பேச்சு, சமையல் கோஷ்டி

பத்மாவதி முத்துக்குமார்

நாதஸ்வர கோஷ்டி வருகை, மண்டபம் முழுதும் ஜாதி, கதம்ப, ரோஜா, சந்தனம், பத்தி கலந்து வீச, முக்கியப்பட்டவர்கள் வந்தவண்ணம் இருக்க பொலபொலவென்று பரபரப்போடு விடிந்தது பொழுது. எல்லாரையும் வரவேற்க நானும் நிமிர்ந்து நின்றேன்.

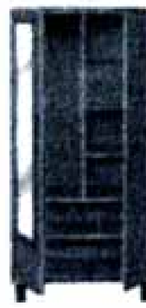
தலையில் குஞ்சலம், நெற்றிச்சுட்டி, சிம்பிளான புடவையில் அழகான பனிச்சென்ற சிரிப்பில் இருந்தாள் ரமா. தோழிகள் வருகையால் கலகலவென்ற பேச்சால் களைகட்டத் துவங்கியது. நேரமாகிக் கொண்டே போனதே ஒழிய, பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் வந்த பாடில்லை.

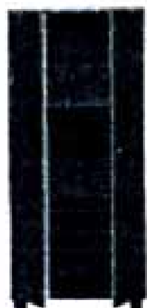
'விடிகாலம்பற கிளம்பியிருந்தா கூட இந் நேரம் வந்திருக்கலாம். மூன்றரை மணி பிரயாணம்னு சொன்னாங்க. சாப்பாட்டு நேரமாச்சு. இன்னும் காணலியே. விரதமெல்லாம் முடிச்சுட்டு வராங்களோ என்னமோ, மடிச் சமையல் கூட ரெடி. அடுத்த வேளை சமையல் எத்தனை பேருக்குங்கறான் சமையல்காரன். ஒன்னுமே புரியலை" போன்ற பேச்சுக்கள் நேரமாக ஆக, டென்ஷன், கவலை, எரிச்சல் எல்லாம் கலந்து ஒலித்துக் கொண்டிருந்தன.

ஏனோ தெரியவில்லை, நான் பார்த்த பல கல்யாணங்களில் மாப்பிள்ளை வீட்டார்கள் டயத்துக்கு வராமல் டென்ஷன் படுத்துவதை வழக்கமாகவே வைத்துக் கொண்டிருந்தனர்.

திடீரென்று, "படால்... டப்... உஸ்" போன்ற வாணவேடிக்கைகளின் சத்தம் காதைப் பிளக்க, "வந்தாச்சு, வந்தாச்சு" என்று சுறுசுறுப்போடு பெண் வீட்டார் வாசலுக்கு விரைந்தனர். மாப்பிள்ளையை எல்லாரும் எம்பி எம்பி பார்க்க முற்பட, நான் மட்டும் நல்ல உயரத்தில் இருந்ததால் குமாரை நன்றாகவே பார்க்க முடிந்தது. "அட, நல்ல பர்சனாலிட்டிதான்" நினைத்த நான், குமார் மேலே மாடியைப் பார்த்ததால், நானும் பார்த்தேன். மாடியிலிருந்து எட்டிப் பார்த்த ரமாவின் முகமும் செந்நிறமாக மாற, தொடர்ந்து தோழிகளின் சிரிப்பும், கேலியும் தொடர, "ராமாயணக் காட்சி இங்கு நடக்கிறதோ" என்று எண்ணிய என் மனது நிறைந்திருந்தது. என் சந்தோஷம் ராத்திரி வரை நீடிக்கவில்லை.

சாப்பாடு முடியவே மூன்றரை மணி ஆகிவிட, குமாரை, "மாப்பிள்ளை ஊர்வலத்துக்கு நேரமாகிறது. சீக்கிரம் சீக்கிரம்" என்று அவசரப்படுத்தி ஐந்தரைக்கு அவனும் தயாராகிவிட்டான். மனது நிறைய சந்தோஷத்தோடும், பனிச்சென்ற சிரிப்போடும் இருந்த குமாரிடம் வந்த அவனது தங்கை, "அண்ணா, தலைக்கு பூ பந்தவே இல்ல. எம்புள்ள வேறு இப்பத்தான் எழுந்துண்டான். நான் ரெடியாக இன்னும் அரை மணி ஆகும். என்னவுட்டுட்டு கௌம்பிடாதே. உன் கல்யாணத்துக்காக ரொம்ப





தூரத்துலேர்ந்து செலவழிச்சுண்டு வந்திருக்கேன்" அழுத்தந்திருத்தமாக விழிகளை உருட்டி நீட்டி முழக்கினாள்.

"நீ இல்லாமயா. சீக்கிரம் போய் ரெடியாகு" - அண்ணாவின் பதிலால் பெருமை பொங்க சென்றாள். குமாரின் தம்பி, அண்ணாவின் வியர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டிருக்க, கோபத்தோடு வந்த குமாரின் அம்மா, "சின்னக் குழந்தையை எடுத்துண்டு நம்ப பாமா பச்சவுடம்பா வந்திருக்கா. அவள நான்தான் வரவழைச்சேன். பச்சக் குழந்தைக்கு வெந்நீர் வேணும்னு வந்ததிலேந்து கத்திண்டிருக்கேன். வந்த பாடில்லை" - முணுமுணுத்தாள்.

அங்கு வந்த, குமாரின் தந்தையோடு கூடப் பிறந்தவரின் ஒன்று விட்ட மாப்பிள்ளை, 'நீங்க வேற மாமி, இீழே நின்னுட்டிருந்தேன். என்னை யாருன்னு தெரியலை. கல்யாணப் பொண்ணோட சித்தப்பா போலிருக்கு. "எத்தனை மணிக்கு ஊர்வலம்னு நான் கேட்டதுதான் தாமதம், "ஆமா. இவங்க வந்ததே லேட். ஊர்வலத்துக்கு என்ன அவசரம்? எல்லாம் அலங்காரம் ஆயிண்டிருக்கு"ன்னு ஒத்தைல, மரியாதை இல்லாம, அலட்சியமா பதில் சொல்றார். எனக்கு என்னவோ போல ஆயிடுத்து" சொன்னதுதான் தாமதம்,

"என்ன அத்திம்பேர். நம்பன்னா அவ்வளவு அலட்சியமா போயிடுத்தா. இதவுடக் கூடா

துண்ணா, அழவுட்டாத்தான் நாம யாருன்னு தெரியும்" படபடத்தான் குமாரின் தம்பி.

மாப்பிள்ளை குமார் முகத்தில் சற்று முன் தெரிந்த சிரிப்பும், சந்தோஷமும் எங்கேயோ போய் விட்டது.

மாடியின் அடுத்த கோடியில் இருந்த ரமாவின் அறையில், ரமாவின் அக்கா, "ரமா, அப்பா எங்கேயிருந்து இப்படி ஒரு ஃபேமிலியை பிடிச்சார்னு தெரியலை. பூ பத்தலை, பத்தலைன்னு அத்தனை பூவையும் வாங்கிண்டா உன் நாத்தனார். உன் மாமியாரோ, வெத்தலை பாக்கு தேங்காய் பத்தலை, ரூம்ல தலைகாணி இல்லைன்னு அந்தப் பக்கமா நம்ப மனுஷா போனாலே ஏதாவது கேட்டு டென்ஷன் படுத்தறா. எங்க வீட்டு மனுஷாளே ரொம்ப தேவலைன்னு ஆயிடுச்க. அங்க பாரு, அங்க பாரு உன் மாமியாரோட அக்கா வர்றாங்க"

சற்று தொலைவில் காண்பிக்க, ரமாவோடு அவளது தோழிகளும் நெருக்கமானவர்களும் திரும்பிப் பார்க்க, "நான் சம்பந்தி மாமியோட அக்காவாக்கும். உனக்கு பெரிய மாமியாராக்கும் நான்" என்று ரமாவிடம் சொல்லி விட்டு,

"என் பொண்ணு, பிள்ளையெல்லாம் ராத்திரி லேட்டா வருவா. சாப்பாடு தனியா எடுத்து வைக்கச் சொல்லிடுங்கோ" என்று ரமாவின் அம்மாவிடம் சொல்லி விட்டுப் போக, ரமாவின் தோழிகள்,

"ஏய் ரமா, செமத்தியா மாட்டிண்டேன்னு நினைக்கிறேன்" என்றதும் அவமானமும், கோபமும், சிறிது பயமும் ஏற்பட்டது ரமாவிற்கு.

சற்று முன்னால் இருந்த பளீர் சிரிப்பும், செந்நிற முகமும் "மைனஸா"க "உம்"மென்றிருந்தாள் ரமா. அதுவும் ரமாவின் அண்ணா வேகமாக நுழைந்து, "அப்பா சித்தப்பா எம்ப்பா இப்படியிருக்கார்... ஊர்வலம் எப்போன்னு அவங்க வீட்ல யாரோ கேட்டிருக்கார். இவர் முறையா பதில் சொல்லாம, தாறுமாறா பேசிட்டார் போல இருக்கு. இப்ப மாப்பிள்ளை, ஊர்வலத்துக்கு வரலைன்னு தகராறு பண்றார்" - ரமா அப்பாவிடம் சொல்ல,

"நேத்திக்கே அவனுக்கு என் மேல கோபம். அத மனசுல வச்சுண்டு இப்படிப் பண்றான். இப்ப என்ன பண்றது?" கையைப் பிசைந்தார்.

"சரி, வாங்க. அவங்க வீட்டுப் பெரியவர்கள் கிட்ட பேசி சரி பண்ணுவோம்" அப்பாவை அழைத்துச் சென்றான். 'ஐயோ. கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறவரும் இவ்வளவுதானா' முட்டி நின்ற கண்ணீரை மறைக்க மிகவும் பிரயத்தனப்பட்டாள் ரமா.

வலது கோடி அறையிலும், இடக்கோடி அறையிலும் நடந்தவற்றை பார்த்துக் கொண்டிருந்த எனக்குக் கோபம் கோபமாக வந்தது.

ஓடிப் போய் நாத்தனார்க்காரி கையைப் பிடித்து, "பூ ஒரு பத்து ரூபா பெறுமா, வாழ்க்கைல ஒருமுறை மணைல உட்காரப் போற அண்ணா மனசை கஷ்டப்படுத்தறியே" என்றும் மாமியாரிடம், "ஏம்மா. அந்த பச்ச உடம்புக்காரி வராட்டி என்னவாயிடும்? அவளையும் கஷ்டப்படுத்தி மற்றவர்களையும் கஷ்டப்படுத்தியாவது கல்யாணத்துல கலந்துக்கணுமா" என்றும்,

"ஓய் சித்தப்பா! உங்கண்ணா எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு கல்யாணம் பண்றார். உங்கிட்ட கேஷ்பேக்கை தரலைங்கறதுக்காக, இப்படி திரிச்சுவுடறியே!"

"ரமாவுக்கு அக்காதான நீ! எதுக்காக மாமியார், நாத்தனார் பத்தி சொல்லி அழவுடற" என்றும் எல்லாரையும் ஒரு பிடிபிடிக்க முடியவில்லையே, என்று மனத்திற்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது எனக்கு.

'மடி சமையல்; சாப்பாடு எதுவுமே சரியில்லை' என்ற கோபத்திலிருந்த மாமனாரிடம், சமாதானம் பேசி, மாப்பிள்ளை ஊர்வலத்தில் குமாரை உட்கார வைப்பதற்குள் நேரமாகி விட்டது. நிறைய செலவழித்து செய்திருந்த பூ அலங்காரம், வாணவேடிக்கைகள்... எல்லாவற்றிற்கும் நடுவில், எல்லாராலும் "மூட் அவுட்" ஆகி அமர்ந்திருந்த குமாரின் முகம், "உம்"

மென்றே இருந்தது. தகதகவென பட்டுப் புடைவை, நகைகளோடு வந்தமர்ந்த ரமாவின் முகமும் கண்டிப் போய் காணப்பட்டது.

கல்யாணப் பெண், மாப்பிள்ளை மனது பத்தி யாராவது கவலைப்பட்டால்தானே!

"நம்ம் குமார் கல்யாணம் இப்படி நடக்க வேண்டாம். மரியாதை தெரியாத குடும்பம். வரப் போற பொண்ணு எப்படியிருப்பாளோ?"

"இது என்னது! எல்லார் சொல்றதுக்கும் தலையாட்டிண்டு மாப்பிள்ளையும் மூஞ்சிய தூக்கறாரே. நம்ப பொண்ணு ரமாவை நல்லா வச்சுப்பாரா?" போன்ற விமர்சனங்களால் இரண்டு பக்கமும் மாறி மாறி வேப்பிலை அடித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

இரவு தூக்கம் கெட்டுப் போய், மறுநாள் கல்யாணத்தன்று அக்னிஹோமம் முன்பு உட்கார்ந்த போது கூட மனநிம்மதியின்றி இருந்தனர் ரமாவும், குமாரும்.

ஒருவழியாக தாலி கட்டி முடிக்கப்பட்டது. நான் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டு நிதானிப்பதற்குள், ரமாவின் அத்தை, "மாப்பிள்ளை வீட்ல திருமாங்கல்யம் கூட போடலையாமே! கிரஹப்பிரவேசத்துக்காகக் கூட புடவை, நகை ஏதுமே போட்டாப்பல தெரியலையே" ரமாவின் அக்காவிடம் சொல்ல, பலராலும் விமர்சிக்கப்பட்டு ரமா காதில் விழுந்த போது, "ஓ"வென்று அழ ஆரம்பித்து விட்டாள் ரமா.

மறுநாள் கட்டுச்சாதக் கூடையின் போது -

பச்சைவுடம்புக்காரி பாமா, குமாரின் சித்தப்பாவின் ஒன்று விட்ட மாப்பிள்ளை, ரமாவின் அத்தை, சித்தப்பா, நாத்தனார் உட்பட எவருமே இல்லை. ரமாவின் அக்கா கூட குழந்தைகளுக்கு ஸ்கூல் என்று விடிகாலை டிரெயினில் சென்று விட்டாள். ரமா, குமார் இருவரின் பெற்றோர்கள் கூட, "ஆமா கல்யாணமாயிடுத்து. இனிமேல் நான், கிழமைன்னா பார்த்துண்டா போதும். இவங்கள்ட்ட நமக்கென்ன வேலை?" என்ற மன நிலையில் இருந்தனர். ஆனால் ரமா, குமார்?

"அம்மா, எனக்கு இவங்களோட போகவே பயமாயிருக்கு!" மருண்டு போய் விக்கி, விக்கி அழும் மகளுக்குப் பதில் சொல்ல முடியாமல், லட்சணக்கணக்கில் பணத்தை செலவு செய்து விட்டு உட்கார்ந்திருந்த பெற்றவர்கள் இருவரும் "தைரியமா இரும்மா" என்று தழுதழுத்தனர்.

கண்ணீருடன் குமாரிடம்,

"கல்யாணத்துல அப்படியிப்படி இருந்திருக்கும். ரமா குழந்தை. அவளை நீங்கதான் பார்த்துக்கணும்" என்று சொல்ல, நன்றாக மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு விட்டு ஊருக்குச் சென்று விட்டவர்கள் படுத்தியபாட்டில் ஏற்பட்ட மனநிலையிலிருந்த குமார், மாமனார் தந்த மனைவியின் கரத்தைப் பற்றியபடி, "ம்... ம்... நான் பார்த்துக்கறேன்" என்றபடி என்னைக் கடந்து சென்ற போது,

"ரமா, ரமா குமார் ரொம்ப நல்லவன். அவனுக்கும் எல்லாரும் பாடாபடுத்தினதால ஒண்ணும் புரியல, கவலைப்படாதே" என்று ரமாவிடமும்,

"ஹேய் குமார்! மாமனார், மாமியார் மரியாதை தெரிஞ்சவங்க. ரமாவை நல்லா வளர்த்திருக்காங்க. சந்தோஷமா போயிட்டு வாப்பா" என்று குமாரிடமும், உரக்கக் கத்திச் சொல்ல வேண்டும் போலிருந்தது எனக்கு. என் கண்களில் வழிந்த நீரை துடைக்க வந்த ஒரு குழந்தையிடம் அதன் அம்மா, "ஏய், ஏய், அத தொடாத, கையெல்லாம் கறையாயிடும்" என்று சொன்ன போது எனக்குச் சிரிப்புத்தான் வந்தது.

உங்கள்ட்ட நான் சொல்றது, இல்ல கேட்டுக்கறது இதுதாங்க!

"வாழையடி வாழையா வாழணும்னு" என்னை கட்டி வச்சுட்டு, புதுசா வாழப் போறவங்க மனசுல, வாழ்க்கைய ஆரம்பிக்கறச்சேயே, எதையெல்லாமோ பேசி, கறைய ஏற்படுத்தறது என்னங்க நியாயம்? இதுல என்னைத் தொட்டா கறையாயிடும்னு வேற பேசறீங்க! இனிமேலாவது நிறைய சுமுகமான கல்யாணங்களா எதிர்பார்த்துக் காத்திட்டிருக்கேங்க.

புத் ஷெல்ஃப்

ஸ்ரீ ஐயப்ப புராணம்

ஸ்ரீ ஐயப்ப சுவாமியின் அவதார மகிமைகளும் அவர்தம் லீலைகளும் கதை போல் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது இந் நூலில். ஆசிரியர் - புலவர் தமிழ்முடி.

பக்.192, விலை ரூ. 50.00

(தமிழ்முடி நிலையம், எச்.10 கே. பொன்னம்பலம் சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 78)

ஸ்ரீ வேங்கடேச சுப்ரபாதம்

வேங்கடேச சுப்ரபாதம், தோத்திரம், ப்ரபத்தி, மங்கள சாசனம் போன்ற தோத்திரங்களுக்கு இனிய தமிழில் தெளிவுரையும், மேலும் பல ஆழ்வார் பாசுரங்களும் இடம் பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் - துரை. இராசாராம்.

பக். 128, விலை ரூ. 30.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், சென்னை - 600 017)

கதைச் சக்கரவர்த்தி 'கல்கி'

எழுத்துப் பேரொளி 'கல்கி'யின் வாழ்க்கை வரலாறு. தாத்தா தன் பேரக் குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்லும் பாணியில் வரலாறு சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக தற்கால குழந்தைகள் அனைவரும் 'கல்கி'யைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் இந்த நூல் ஓர் அரிய பொக்கிஷமாக இருக்கும். ஆசிரியர் வி.ர. வசந்தன்.

பக்.184, விலை ரூ. 35.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

உலக வரலாற்றில் பெண்கள்

பெண்களைப் பற்றிய ஒரு ஆய்வு நூல் இது. ஆதிகாலத்திலிருந்து இன்று வரை பெண் இனத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியும், உலகம் முழுவதும் பெண்களின் வாழ்க்கை நிலையும் படிக்கப் படிக்க சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. இது ஓர் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு நூல். தமிழில் வி. ராதாகிருஷ்ணன்.

பக்.536 விலை ரூ. 140.00

(நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098)

விளம்பர உலகம்

விளம்பரத் துறையைப் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். இத் துறையில் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது அனைவரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள பல பயனுள்ள விஷயங்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன.

ஆசிரியர் க. அபிராமி.

பக்.119, விலை ரூ. 35.00

(தமிழ்ப் புத்தகாலயம், பிளாட் ஜி 3/8, மாசிலாமணி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சித்தர் பாடல்கள்

சிவவாக்கியர், பட்டினத்தார், திருமூலர் என்று முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட சித்தர்களின் பாடல்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. அரிய முயற்சி. தொகுப்பு - வானதி திருநாவுக்கரசு.

பக். 512 விலை ரூ. 90.00

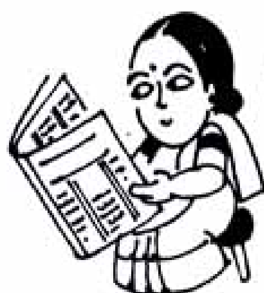
(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

திருமணமும் விவாகரத்தும்

ஒவ்வொரு மதத்திற்கும் உரிய திருமணச் சட்டம் பற்றி எளிதாகப் புரியும்படி விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் புலமை வேங்கடாசலம்.

பக். 129 விலை ரூ. 34.00

(தாமரை பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட்., 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098)



'கம கம' சமையல் குறிப்புகள்

'பாஸ்ஃபுட்' கலாச்சாரமாகி விட்ட இன்றைய நாட்களில் - அந்தக் காலத்து பழைமையான சமையல் வகைகளை, நாக்கில் நீர் சொட்ட வைக்கும் பதார்த்தங்களை பட்டியலிட்டு நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறார் ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 80, விலை ரூ. 20.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பாசத்தில் பிழையில்லை

சிறுகதைத் தொகுப்பு. யதார்த்தமான குடும்பக் கதைகள்தான். ஆனால் ஒவ்வொரு கதைக்கும் எடுத்துக் கொண்டுள்ள 'கரு'வும் தங்குதடையில்லாத சீரான கதை ஓட்டமும் நம்மை ஆழமாகச் சிந்திக்க வைக்கின்றன. ஆசிரியர் ஜெயந்தி ரமேஷ்.

பக். 152, விலை ரூ. 34.00

தொலைக்காட்சிப் போட்டிகள் மூலம் கோடீஸ்வரராகுங்கள்

பெருகி விட்ட டீ.வி. குவிஸ் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க உதவும் வகையில்

நிறைய பயனுள்ள பொது அறிவு, விளையாட்டு, மருத்துவம் என்று பல விஷயங்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் டி.என். கண்ணதாசன்.

பக். 480, விலை ரூ. 180.00

(இரண்டும் மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை -600 017)

படிப்பது சுகமே!

மாணவர்கள் நன்கு படித்து வெற்றி பெற வழிகாட்டுகிறார் ஆசிரியர் வெ. இறையன்பு. பாடங்களை எப்படிப் படிப்பது, தேர்வு களை எப்படி எழுதுவது போன்ற பல பய னுள்ள அனுபவ டிப்ஸ்களைத் தருகிறார். இளைஞர்களுக்கு ஒரு சிறந்த கையேடு.

பக். 124, விலை ரூ. 35.00

(தாகம், ஜி 3 நெ.8, மாசிலாமணி தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மைக்ரோசாஃப்ட் ஃப்ரண்ட் பேஜ் 2000

இன்டர்நெட்டில் வெப் தளங்களை, வெப் பக்கங்களை டிசைன் செய்ய பயன்படும் இந்த புரோகிராமிங்கின் முழு விளக்கங்களையும் தெளிவாக, மிக அழகாக தமிழில் விளக்குகிறார் ஆசிரியர் காம்கேர் கே. புவனேஸ்வரி.

பக். 208, விலை ரூ. 132.00

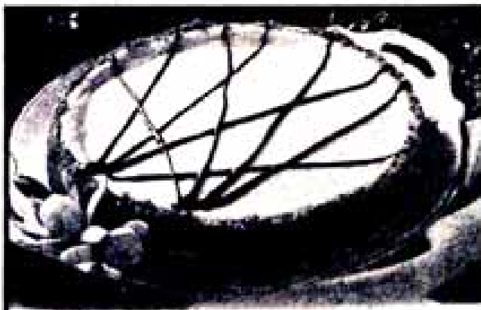
(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ரஜனி ராஜா கோவில் - 'சி.டி.'

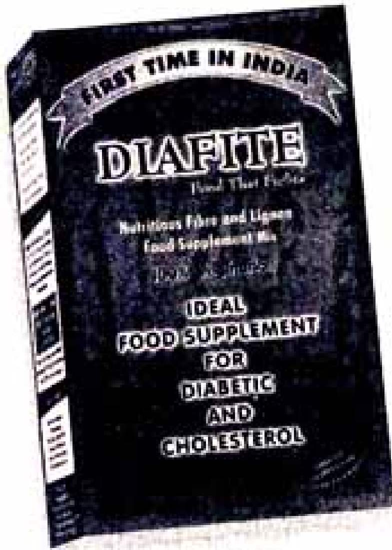
இந்தக் கோவிலைப் பற்றிய 'முழு டாக்குமென்டரி' படம் ஒன்று 'சி.டி.' வடிவில் வெளிவந்துள்ளது. இக் கோவிலின் தொடக்க நிலையிலிருந்து இன்றைய நிகழ்வுகள் வரை அனைவரும் அறிந்து கொள்ளும் விதமாக இப் படம் அமைந்துள்ளது.

மிதமான நாதஸ்வர பின்னணி இசையில் சுப்ரபாத எழுச்சியுடன் திரையில் தோன்றும் ரம்மியமான கோவிலின் காலை வேளைக் காட்சியுடன் தொடங்கும் இந்தப் படம் ஊடே பலவித வண்ண க்ராபிக்ஸ் காட்சி அமைப்பில் கோவிலின் சிறப்பு விழாக்களும், ரஜனி ராஜா டிரஸ்டின் உன்னத சேவை களும் பின்னணிக் குரலுடன் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு வித்தியாசமான முயற்சி. ஃபோன் : 5379792

(தயாரிப்பு : ரஜனி ராஜா டிரஸ்ட், 20, 5வது சர்குலர் தெரு, ஜவஹர் நகர், சென்னை 600 082)



சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு ஓர் இனிப்பான செய்தி



பெருகிவரும் நீரிழிவு நோய் கவலை தரும் ஒன்று. விரைவில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் அதிகமான பேர் இந்தியாவில் தான் இருக்கப் போகிறார்கள். உண்ணும் உணவே நீரிழிவு நோயை பிரதானமாக கட்டுப்படுத்துகிறது. நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவு நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த மிகச்சிறந்த ஒன்று. நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த அதிகமாக சிபாரிசு செய்யப்படும் சிறந்த கூடுதல் உணவு டையாஃபைட் ஆகும்.

DIAFITE

IVY LEAGUE /FO-38-12/01

அழகாய் இருக்க ஆசையா?

நாம் அழகாய் இருந்தால் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். பொதுவாக எப்படிப்பட்டவரையும் 'மேக்-அப்'பினால் அழகாய் காண்பித்துவிடலாம். மொத்தத்தில் 'உச்சி முதல் உள்ளங்கால்'வரை நம் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கங்களிலும் அழகை மிளிரச் செய்யலாம் இன்றைய நவீன அழகுக் கலை உத்திகளினால்.

இவற்றையெல்லாம் ஒருங்கிணைத்து 'தி விசிபிள் டிபரன்ஸ் ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி ப்யூட்டி க்ளினிக்' ப்ரத்யேகமாக பெண்களுக்கு பலவித நவீன அழகுக் கலை சிகிச்சைகளை சிறந்த முறையில் அளித்து வருகிறது. உலகில் தலைசிறந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு அழகுக்கலை பயிற்சிகளை 'கம்ப்யூட்டர் கிராபிக்ஸ்' மூலம் கொடுக்கிறது.

மேலும் இன்றைய இளம் பெண்களின் தலையாய ப்ரச்னையான இளநரை, பொடுகுத் தொல்லை, முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள், முடிகொட்டுதல், அதிக உடல் எடை போன்றவற்றிற்கு ஆயுர்வேதிக் சிகிச்சை முறையில் சிறந்த பலன்களை இங்கு காண முடியும். வயதானவர்களுக்கு Anti-ageing சிகிச்சைகள் மற்றும் அனைத்துப் ப்ரச்னைகளுக்கும் எளிய முறையில் தீர்வு காணலாம்.

கூடுதலாக இண்டர்நேஷனல் தரத்துடன் அளிக்கப்படும் ஆறானஸ் முத்து சிகிச்சை, விதவிதமான கம்ப்யூட்டர் ஹேர் ஸ்டைல், வலியில்லாமல் வேண்டாத முடி நீக்கம், புதுப்புது மெஹந்தி டிஸைன்ஸ், அழகழகான நிறங்களில் ஹேர் கலரிங், மணப் பெண் அலங்காரம் என்று புது வகையான அழகுக் கலைகளை எமது வாடிக்கையாளர்களுக்கு குறைந்த செலவில் நிறைந்த மனதுடன் அளித்து வருகிறோம்.

தென்னிந்திய அழகு & சிகை அலங்காரர்கள் அமைப்பின் தலைவர் வசுந்த்ரா தற்பொழுது லேசர் சிகிச்சையும் அளித்து வருகிறார். இவர் தரும் ஆயுர்வேதிக், ஆரோமா தெரபி ஆயில் சிகிச்சை சிறந்த பலன்களைத் தருகிறது.

மேலும் இங்கு தனியாக பார்லர் நடத்த அல்லது ஒப்பனை ஹேர் ஆர்டிஸ்டாக பணிபுரிய விரும்பும் பெண்களுக்கு உலக அளவில் புகழ்பெற்ற சிகை அலங்காரம், முக அலங்காரம், ஸ்டுடியோ மேக்-அப் 'சூப்பர் ஸானிக்' 24 கே கோல்டு, சில்வர், முத்து பவழ பேஃஷியல்கள், யோகா, தியானம் இயற்கை மூலிகை அழகு சாதனங்கள் தயாரித்தல் ஆகியவை கற்றுத் தரப்படுகிறது. மேலும் வயதானவர்களுக்கு Matrigel - Collagen Treatment கரும்புள்ளிகளை அகற்ற Bilberry, Alginate சிகிச்சைகள் மற்றும் Colour improvement மிக சிறந்த முறையில் இங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்க.

Week Days : 10 a.m. - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

தி விசிபிள் டிஃப்பரென்ஸ்
(ரெஜிஸ்டர்டு) ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி & ப்யூட்டி கிளினிக்,
5, பாலாஜி அவின்யு முதல் தெரு,
வள்ளுவர் கோட்டம் அருகில்,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
போன் : 8254079, 8238815
e-mail : vasundhras@eth.net www.vasundhras.com

- ADVT -



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் திருக்கோவில்



அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - **600 119.**
போன்: **4501404**

கல்வி அபிவிருத்தி, வெளிநாடு பயணம் மற்றும் உத்யோக கார்ய வெற்றிக்காக வேண்டி 24.1.2002 **தசமிதிதி முதல்** 7.2.2002 தசமி வரை தொடர்ந்து 15 நாட்கள் நிறைவேறும்.

ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி மஹா பூஜை

'ஏகம் சத் விப்ரா பிருதாவதந்தி' என்ற வேத வாக்குக்கு ஏற்ப, பராசக்தியே சரஸ்வதியாக, ஆய கலைகள் அறுபத்தி நான்குக்கும் தலைவியாக, **மேதா, பிரக்ஞா, பிரயா, வித்யா, த்ருதி, ஸ்ம்ருதி, வித்யேஸ்வரீ வாகீஸ்வரீ** என்ற அஷ்ட வித்யா தேவிகளாக விளங்கி குழந்தைகள், மாணவ மாணவியருக்கு ஞாபக சக்தியை வழங்கி, கல்விகளிலும் வித்தைகளிலும் மேன்மையுற செய்கிறாள்.

சம்சார யாத்திரையை கடப்பதற்கு அருள்பவளும் கடல் பிரயாணங்கள், வெளிநாட்டு பயணம் இவற்றை சுகமாக்கி தருபவளும் லௌகிக வாழ்வில் காம உணர்வை அடக்கி, சிக்கல்களை கத்தரித்து, அகங்கார குணத்தை விலக்கி, முட்டாள் தனத்தை வெட்டி வீழ்த்தி ஆணவம் கன்மம் மலம் என்ற மூன்று தீய குணங்களை அழித்து சாந்த குணம் சாதுர்யபுத்தி இவற்றை வழங்கி நம்பினோரைக் காப்பாற்றும் மஹாசக்தியாக விளங்குபவள்தான் **ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி.** இவளை உபாசித்து வெற்றிக்கண்டவர் வியாச மகரிஷி. ஆதிசங்கரருக்கு 16 ஆண்டுகள் ஆயுள்பலம் கொடுத்து சனாதான மதத்தை ஸ்தாபிக்க செய்தவளும் இந்த **நீல சரஸ்வதிதான்.**

மூடனையும் வித்வானாக்கும் இவளது மூல மந்திரம் **"ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்த்ரீம் ஹூம்பட்"** தொடர்ந்து 15 நாட்கள் இம்மஹாவித்யா சக்திக்கு அபிஷேகம், படி பூஜை, புஷ்பாஞ்சலி மூலமந்திர ஜெபம் நிறைவேற்றுவதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. அபிஷேக உபயம் ரூ. 1000- படி பூஜை உபயம் ரூ. 5000 புஷ்பஞ்சாலி ரூ. 600 உபயம் செய்யும் மாணவ மாணவியர் ஜாதகத்தை ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதியின் கமலமலர் பாதங்களில் வைத்து சங்கல்ப பூஜைகள் செய்து பிரசாதம் பெற்றுக் கொண்டு கல்வி, பரீக்ஷையில் நல்ல மதிப்பெண் பெறலாம்.

இந்த பூஜையில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் மாணவ மாணவியரின் ஜாதக நகலுடன் பெயர் நட்சத்திரம், கோத்திரம், படிக்கும் கல்வி ஸ்தாபனத்தின் பெயர், எழுதப் போகும் பரீக்ஷயின் பெயர் முகவரி இவற்றை எழுதி உபயதொகைக்கான Draftஐ Sri Prathiyangira Ashram Trust என்ற பெயருக்கு எடுத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பி, இந்த மஹாபூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். நீலசரஸ்வதி யந்திரம், படம், டாலர், ரக்ஷைகள் பிரசாதமாக அனுப்பப் பெறும்.

குறிப்பு: அன்னபூரணி, வராஹி, சரபேஸ்வரர், அனுமார், முருகன், ஐயப்பன், மஹாலக்ஷ்மி, நாகசக்தி சந்நிதிகள் பூர்த்தி செய்வதற்கு உபயதாரர்கள் தேவை.

இம்மாத இல்லத்தரசி





பொருள் :
புத்தாண்டின் புதிய 'டிஷ்!'

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

சால்ட் அண்டு ஸ்வீட் சோயா பட்டன்ஸ்



• [illegible]

'சோயா' அதிக புரதச்சத்து நிறைந்தது என்றும், உடலுக்கு மிகவும் நல்லதென்றும் நமக்குத் தெரியும். ஆனால் அதனை வீட்டில் உள்ளோரும், குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடும்படி எப்படிச் செய்வது? இந்த யோசனையில் பிறந்தது தான் இந்த புதிய டிஷ்.

மாவிற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

சோயாபீன்ஸ் - 1 கப்,
வெள்ளை உளுந்து _ 1 கப்,
பச்சரிசி - 1 குழி கரண்டி.

மேற்கூறிய பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் களைந்து 2 (அ) 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின் கிரைண்டரில் நைசாக கெட்டி மாவாக அரைத்து அதை இரண்டு பங்காக பிரித்து 2 பாத்திரங்களில் எடுத்து வைக்கவும்.



1. ஸ்வீட் பட்டன்ஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :

அரைத்த மாவு - 1 கப்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
கேசரி கலர் - பொரிப்பதற்கு.
சர்க்கரை - 1 கப்,
ஏலக்காய்ப் பொடி, குங்குமப்பூ _ சிறிதளவு.



செய்முறை :

1. அரைத்த மாவில் துளி உப்பும் கேசரி கலரும் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.

2. சர்க்கரையில் ½ கப் தண்ணீர் விட்டு கம்பிப் பாகாக காய்ச்சி ஏலக்காய், குங்குமப்பூ போட்டு வைக்கவும்.

3. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், வீட்டில் எண்ணெய் பரிமாறுவதற்கு உபயோகப்படுத்தும் சின்ன குழி ஸ்பூனால் (எண்ணெய் முட்டை என்பார்கள்) ஒவ்வொரு ஸ்பூனாக எடுத்து எண்ணெயில் போடவும். வெந்ததும் சிறிய பந்துகளாக மேலெழும்பி வரும்.



அதை சர்க்கரைப் பாகில் போடவும். அடுத்த ஈடு வெந்தவுடன், பாகில் ஊறிய பட்டன்ஸை எடுத்து தட்டில் வைத்து புதியதைப் போடவும். இதுவே 'ஸ்வீட் பட்டன்ஸ்". சாப்பிட தேன் மிட்டாய் போல் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

சால்ட் பட்டன்ஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :

அரைத்த மாவு _ 1 கப்,

உப்பு - தேவையான அளவு,

பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1,

பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1,

பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 2 ஸ்பூன்,

எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

மாவில் உப்பு மற்றும் மேற்கூறிய பொருட்களைச் சேர்த்து, கலந்து, எண்ணெய் ஸ்பூனால் எடுத்து காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எடுக்கவும். கரகரப்பான "சால்ட் பட்டன்ஸ்' ரெடி! இதையே வடையாகவும் தட்டி எண்ணெயில் போட்டெடுத்து வைத்தால் மொறுமொறுவென்ற "சோயா வடை" ரெடி!

பரிமாறுவதற்கான மாற்று முறைகள் :

1. ஒரு தட்டில் துருவிய கேரட், வெங்காயம், பொரி, ஓமப்பொடி ஆகியவற்றைப் போட்டு, உப்பு, லெமன் ஜூஸ் சேர்த்து "சால்ட் பட்டன்ஸ்" ஒரு கை அள்ளிப் போட்டுக் கொடுத்தால், புதுவிதமான ஹெல்த்தி பேல்பூரி ரெடி!

2. ஒரு கப் தயிரில், 1 ஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவி, 1 பச்சை மிளகாய் அரைத்துப் போட்டு, உப்பு சேர்த்து, அதில் ஒரு கைப்பிடி "சால்ட் பட்டன்ஸை" போட்டு மேலே கேரட் துருவல் தூவிக் கொடுத்தால் சுவையான தயிர் பட்டன்ஸ் ரெடி!

குறிப்பு : வாரம் ஒருமுறை நாம் இட்லிக்கு அரைப்பதற்கு முன் இந்த மாவை அரைத்தெடுத்த பின் இட்லிக்கும் அரைத்துக் கொள்ளலாம். ஸ்பெஷல் டிபனாக இவற்றைச் செய்து குடும்பத்தினரை அசத்தலாம். குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் பார்ட்டிக்கும் இவற்றைச் செய்து அவர்களை மகிழ்விக்கலாம்.

- *லலிதா சந்திரஹாசன், பாண்டிச்சேரி.*

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மில்க்கி புட்டிங்

இந்தப் புத்தாண்டு மிக இனிமையாய் மலர ஒரு ஈஸி இனிப்பு.

கண்டென்ஸ்ட் மில்க் - ஒரு டின் (பெரியது),

கெட்டியான பால் - இரண்டரை கப்

சர்க்கரை - 4 - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,

க்ரீம் - ஒரு டின்,

வெனிலா எஸென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,

சைனா க்ராஸ் - 10 கிராம்,
சைனா க்ராஸுக்கு தண்ணீர் - ஒன்றரை கப் (1½ கப்)

டாப்பிங்
முந்திரி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பேகிங் பவுடர் - ஒரு பின்ச் (சிட்டிகை)

செய்முறை :

1. முதலில் சைனா க்ராஸை 1½ கப் சாதாரண தண்ணீரில் நனைக்கவும். பத்து நிமிடம் ஊறவிடுங்கள்.

2. ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்திலோ நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்திலோ கன்டென்ஸ்ட் பால், கெட்டியான பால் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். பின்பு அடுப்பில் வைத்து மீடியம் தணலில் கிளறிக் கொண்டு இருக்கவும்.

3. சைனா க்ராஸ் 10 நிமிடம் ஊறியவுடன் மற்றொரு அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். கரையும் வரை கொதித்தால் போதும்.

4. இதனை வடிகட்டியின் வழியாக மற்றொரு அடுப்பில் வைத்த கன்டென்ஸ்ட் மில்க் கலவையில் விடவும். நன்றாகக் கலக்கவும்.

5. க்ரீமையும் வெனிலாவையும் சேர்த்து அடிக்கவும். பால் கலவையுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கி உடனடியாக அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

6. புட்டிங் பாத்திரத்தில் வடிகட்டியின் மூலம் இந்தக் கலவையை விடவும்.

7. ஆறியவுடன் ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். ஒரு மணி நேரத்தில் செட் ஆகிவிடும்.

டாப்பிங் :

நிதானமாக அடுப்பை எரியவிட்டு ஒரு பேனில் வெண்ணெயைச் சூடாக்கவும். அடுப்பைச் சிறிதாக்கி, சர்க்கரை போடவும். சர்க்கரை ப்ரவுன் ஆனவுடன் பேகிங் பவுடர் மற்றும் முந்திரி போடவும். முந்திரி ப்ரவுன் ஆனவுடன் அடுப்பை அணைத்து அலுமினியம் ஃபாயிலில் இதைப் பரத்தவும். ஆறியவுடன் கரகரப்பாகப் பொடி செய்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும்.

பரிமாறும் முறை :

முதலில் ப்ரிட்ஜில் உள்ள புட்டிங்கை தனித்தனி கப்புகளில் போடவும். அதன் மேலாக டாப்பிங் பொடியை பரவலாகத் தூவவும். (கொஞ்சம் தாராளமாக). மில்க்கி புட்டிங் ரெடி.

குறிப்பு :

அரைமணி நேரத்திற்குள் ஈஸியாக முடிந்து விடும் இந்த டெஸ்ஸர்ட் டிஷ்ஷிற்கு பதம், பக்குவம் என்றெல்லாம் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை.

2. ஸ்மூத்தான புட்டிங்கிற்கு கரகரப்பான டாப்பிங் பொடி சுவையோ சுவை. டாப்பிங் பொடி ரொம்ப முக்கியம்.

3. டாப்பிங்கிற்கு மிக்ஸட் ட்ரை ப்ரூட்ஸ், சாக்லேட் துருவல்கள், பழத்துண்டுகளும் சேர்க்கலாம்.

4. 'டெஸ்ஸர்ட்டிற்கு வயிற்றில் இடமே இல்லை. வயிறு ஃபுல்லாக இருக்கிறது' என்ற என் விருந்தினர்கள் கூட இரண்டாம் முறை தாமாக எழுந்து பரிமாறிக் கொள்ளும் 'ஹிட்டான இனிப்பு' இது.

- சுப்ரஜா, மஸ்கட்

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

கோவா கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் - 250 கிராம்,
(நன்கு உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்)
பால் - ½ லிட்டர்,
கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 டின்,
சர்க்கரை - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 1 கப்,
முந்திரி, கிஸ்மிஸ் அலங்கரிக்க.

செய்முறை :

சர்க்கரையில் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து ஸிரப் செய்து கொள்ளவும். நன்கு உதிர்த்து வைத்துள்ள பனீரின் மேல் சூடான இந்த ஸிரப்பை விட்டு நன்கு சேருமாறு கிளறவும்.

வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் பாலையும்,

தேங்காயை ஓட்டுத் தூள் வரும் வரை துருவாதீர்கள். ஏனெனில் இந்தத் தூள் குடல் புண்ணை உண்டாக்கும்.

– கி. மஞ்சுளா



கன்டென்ஸ்டு மில்க்கையும் ஒன்றாக ஊற்றி கொதிக்க வைத்து ஆற விடவும். இளம்சூடாக ஆனதும் இதை பனீரின் மேல் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் கொண்டே நன்கு சேர்ந்து கொள்ளும் வரை எல்லா பாலையும் விட்டுக் கிளறவும். முந்திரி கிஸ்மிஸ் வறுத்துப் போட்டு அலங்கரிக்கவும். ப்ரிஜ்ஜில் குளிரவைத்துப் பரிமாறவும்.

- சரஸ்வதி, கோவா - 601.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

க்ருஸ்பி ரைஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :
பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப்,
தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
உருளைக்கிழங்கு - 1,
அன்னாசி பழத் துண்டங்கள் - 1 கப்,
துருவிய கேரட் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிகப்பு மிளகாய் - 6,
துருவிய வெள்ளரிப் பிஞ்சு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மாங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஓமப்பொடி - சிறிது,
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி - 10,
கருவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை :

அரிசியை கழுவி தண்ணீரில் பத்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். வெங்காயத்தையும், மிளகாயையும் நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். இவற்றுடன் தேங்காய்ப் பால், உப்பு, 2 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து அரிசியை குக்கரில் வேகவைக்க வும். உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி கேரட் துருவலில் அழுத்தி சீவி பொரித்துக் கொள்ள வும். துருவிய வெள்ளரிப் பிஞ்சிலிருந்து பிழிந்து நீரை எடுத்து விடவும். சாதம் வெந்த பிறகு, அன்னாசிப் பழத் துண்டங்கள், காரட், தேங் காய், வெள்ளரி, மாங்காய்த் துருவல், பொரித்த உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், ஓமப்பொடி, தேவைப் பட்டால் உப்பு, மீதமுள்ள நெய் சேர்த்து கவன மாகக் கிளறவும். இக் கலவையை அடுப்பில் வைக்க வேண்டாம். முந்திரி, கருவேப்பிலையை நெய்யில் பொரித்து மேலாக அலங்கரித்து உடனே பரிமாறவும். சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- சிவகாமி, எஸ்., திருச்சி - 5.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பனீர் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :
பனீர் - 1 லிட்டர் பாலிலிருந்து எடுத்தது,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
மைதா - 1 கப்,
கடலை மாவு - 1கப்,
முந்திரி பருப்பு - 1 கப்,
பாதாம் பருப்பு - 1 கப்,
துருவிய கேரட் - 1 கப்,
நெய் - ஒரு கப்,
சர்க்கரை - இரண்டு கப்,
தண்ணீர் - ½ கப்,
கேசரி கலர் - சிறிதளவு,
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு,
சில்வர் தாள், ரோஜா இதழ் (அலங்கரிக்க)

செய்முறை:

1. சூடான தண்ணீரில் பாதாம் பருப்பை போட்டு ஊறவைத்துத் தோலை உரித்து முந்திரி பருப்புடன் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. சர்க்கரையில் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வாணலியில் போட்டு அரைக் கம்பி பதத்திற்குப் பாகு வரும் வரையில் அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கவும்.
3. மைதா மாவு, கடலை மாவு இரண்டையும் தனித்தனியாக சிறிது நெய் விட்டு பச்சை வாசனை போக வறுத்துக் கொள்ளவும்.
4. பனீரை உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.
5. அரைத்து வைத்த பாதாம், முந்திரி விழுது, தேங்காய்ப் பால், வறுத்தெடுத்த மைதா மாவு, கடலை மாவு, உதிர்த்த பனீர் எல்லா வற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து துருவிய கேரட் டுடன் சர்க்கரைப் பாகில் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி கெட்டியாக வரும் வரை கலந்து நெய் சிறிது சிறிதாக விட்டு கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் வரும் பொழுது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி பரப்பிக் கொள்ள வும். சில்வர் தாள் ஒட்டி ரோஜா இதழ்களை தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். 'பனீர் அல்வா' ரெடி. சாப்பிட ருசிகரமாக இருக்கும்.

- சுந்தரி சுப்பிரமணியன், மும்பை.

தக்காளி சூப் தயாரித்தால் அதில் ஒரு காரட்டை அரைத்துச் சேருங்கள். 'சூப்' நல்ல நிறமாக இருக்கும். சர்க்கரையும் தேவைப்படாது.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.





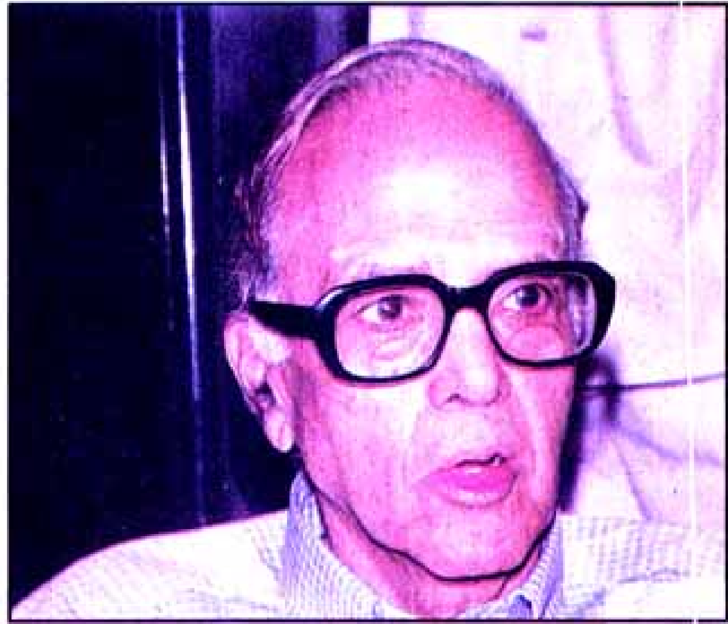
மருத்துவத் துறையில் நீதிநெறியைக் கடைப்பிடிப்பதற்கான கோட்பாடுகளை விவரிக்கும் பிரத்தியேகமான தர்ம சாஸ்திரம் உள்ளது. ஒவ்வொரு மருத்துவரும் தொழிலை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் தர்மத்தை கட்டிக் காப்பாற்றுவேன் என்று சத்தியப்பிரமாணம் செய்த பிறகுதான் ஒரு டாக்டராக அங்கீகரிக்கப்படுகிறார்.

ஆனால் மருத்துவத் துறையில் இன்றைய நிலை என்ன? நீதிநெறி எத்தனை தூரம் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது? உலகப் புகழ்பெற்ற நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும், உலக நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை சங்கங்களின் ஐக்கிய ஸ்தாபனத்தின் கௌரவத் தலைவருமான ப்ரிகேடியர் டாக்டர். பி. ராமமூர்த்தியின் மனம் திறந்த கருத்துக்கள் -

கேள்வி : இன்றைய காலகட்டத்தில் தேவையிருக்கிறதோ இல்லையோ, நோயாளிகளுக்குப் பல விலையுயர்ந்த் பரிசோதனைகளோ, அல்லது அறுவை சிகிச்சை முறையோ, வீரியம் அதிகமுள்ள விலையுயர்ந்த மருந்துகளையோ மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள், கட்டணமும் அதிகமாக வசூல் செய்கிறார்கள். பல இலட்சங்கள் "கேபிடேஷன் ஃபீஸ்" அல்லது நன்கொடை கட்டி விட்டு மருத்துவக் கல்லூரியில் சேருவதால் பிற்காலத்தில் அதை ஈடுசெய்வதற்குதான் சில மருத்துவர்கள் இப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்கிற குற்றச்சாட்டு பரவலாக நிலவுகிறது.

மேலும் டெஸ்டுகளையும் ஸ்கேன்களையும் பரிந்துரைத்தால் அவற்றில் ஒரு பங்கு அவர்களுக்குக் கமிஷனாக கிட்டும் என்றும் கேள்விப்படுகிறோம். இந்தச் சூழ்நிலையில், நம் நாட்டில் மருத்துவ தர்மசாஸ்திரத்தின் (Medical ethics) நிலை என்ன?

டாக்டர் : " 'மெடிக்கல் எத்திக்ஸ் என்பது ஒரு மருத்துவருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கும் இடையே உள்ள உறவைக் குறித்து ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு கோட்பாடு என்று சொல்லலாம். ஆதிகாலம்



முதற்கொண்டு சுஸ்ருதா, சரகா காலத்தில் கி.மு. 2000லிருந்து ஒரு மருத்துவர் ஒரு நோயாளியிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும், எப்படி அன்பு செலுத்த வேண்டும், எப்படி அவர்களுக்கு தைரியம் ஏற்படுத்தும் வகையில் செயல்பட வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

இதைத் தவிர ஒரு வைத்தியர் என்பவர் ஒரு குடும்பத்துடன் நெருக்கமாகப் பழக ஆரம்பிப்பதால் அந்த டாக்டருடைய நடத்தை குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரையில் மிகுந்த உயர்வான அக்கறையுடன் இருக்க வேண்டும். வேறு கெடுதலான எந்த எண்ணமும் நுழையக் கூடாது. இந்தியாவிலும் சரி கிரேக்க நாட்டின் சிறந்த கலைஞரான ஹிப்பாக்ரேடீஸும் கூட இந்த மெடிக்கல் எத்திக்ஸைப் பற்றிக் கூறி இருக்கிறார்கள்.

இதிலே முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் ஒரு நோயாளிக்கு ஒரு மருத்துவரால் உதவி ஏற்பட வேண்டும். இதுதான் மருத்துவத்தின் அடிப்படை தத்துவம். ஒரு மருத்துவர் தவறாகவோ அவசரமாகவோ வியாதி நிர்ணயம் செய்யக் கூடாது. தவறான

மருந்துகளை பரிந்துரைக்கக் கூடாது. இன்னும் சொல்லப் போனால் நோயாளியின் சூழலைப் பற்றி தீவிரமாக ஆராய்ந்து எப்படிச் சரியாக நோயைப் பற்றி நிர்ணயிக்க முடியும் என்று தீர்மானிப்பது ஒரு மருத்துவரின் கடமை. இதைத் தவிர குடும்பத்தினருக்கு வியாதியைக் குறித்து புத்திமதி சொல்ல வேண்டும். ஒரு நோயாளி இறக்கும் தருணத்தில் அவருடனும், அவரது குடும்பத்தாருடன் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்றெல்லாம் கூட விவரமாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

சமூகத்தில் ஒரு மருத்துவருக்கு இருக்கும் சிறப்பான, உயர்ந்த அந்தஸ்தை எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பதற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான கோட்பாடுகள் (ரூல்ஸ்) உள்ளன. இதற்குப் பெயர்தான் 'மெடிக்கல் எத்திக்ஸ்'.

என்னுடைய தந்தை இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலத்தில் ஒரு மருத்துவராக இருந்தார். அந்தக் காலத்தில் மருத்துவரின் பெயர்ப் பலகை சிறியதாக இருக்க வேண்டும். பெரியதாக இருந்தால் அது ஒரு விளம்பரமாகக் கருதப்படும். நூற்றுக்கு 95 சதவிகிதம் மருத்துவர்கள் அந்த நியதியைக் கடைப்பிடித்தார்கள்.

செலவு வைப்பது போன்ற நடவடிக்கைகளில் இறங்கி விடுகிறார்கள்.

நான் சொல்வது டாக்டர் தவறு செய்யும் போது எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கையைப் பற்றி அல்ல. டாக்டர் தவறு செய்து விட்டால் அதற்குத் தகுந்த விசாரணை நடத்தி, என்ன தண்டனையோ, கொடுக்கத்தான் வேண்டும். அதுதான் மெடிக்கல் எத்திக்ஸ். அப்படியில்லாமல் இருக்கும் போது அனாவசியமாக சிலர் இந்த மாதிரி செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். இது அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் மிக அதிகம்.

மெடிக்கல் எத்திக்ஸைப் பற்றி கடைசியாக சில வார்த்தைகள் - பணத்தாசையினால் சில இடங்களில் இப்போது மெடிக்கல் எத்திக்ஸ் மிகவும் குறைந்து போயிருக்கிறது. அனாவசியமாக விலையுயர்ந்த மருந்துகளை பரிந்துரைத்து, அனாவசியமாக ஆபரேஷன்கள் செய்து நோயாளிகளிடமிருந்து நிறைய சம்பாதிக்கிறார்கள். இதைத் தவிர 'டயக்னாஸ்டிக் சென்டர்', 'எக்ஸ்ரே சென்டர்' 'ஸ்கேன்' சென்டர்ஸ் என்று ஆரம்பித்து அதிலிருந்து வேறு மருத்துவர்கள் 'கமிஷன்' பணம் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. ஆனால் பரவலாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இது விஷயமாக ஏதேனும் செய்ய முடியுமா என்று நானும் முயற்சி செய்து பார்த்தேன். ஆனால் முடியவில்லை.

சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால் ஒரு நோயாளி முழு

மருத்துவத் துறையில் தர்மம் இருக்கிறதோ?

தற்காலத்தில் மருத்துவ விஞ்ஞானம் மிகவும் வேகமாக முன்னேறி விட்டது. முன்பு உபயோகிக்கப்படாத மருந்துகளும் சிகிச்சை முறைகளும் இப்போது உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவைகளினாலே கெடுதல்கள் ஏற்படக்கூடும். மிகவும் கடினமான நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு மிகவும் கடினமான வைத்தியம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

பொது ஜனங்கள், 'என்ன பெரிய நோயாக இருந்தாலும் டாக்டர் நம்மைக் காப்பாற்றி விடுவார்' என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். சில சமயங்களில் கடினமான சிகிச்சை முறை வெற்றியடையவில்லை என்றால் மக்கள் டாக்டரின் மேல் பழி சுமத்துகிறார்கள்.

இது ஒரு கடினமான சிகிச்சை முறை, இதனால் சில அபாயகரமான விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் என்று தெரிந்திருந்தும் கூட பொது மக்களுக்கு மருத்துவத் துறையின் மீது சில குறைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் டாக்டரின் மீது தங்களது கோபத்தை செலுத்தி கோர்ட்டிற்குப் போவது, அனாவசியமாக



நம்பிக்கையுடன் ஒரு மருத்துவரை அணுகுகிறான். 'இவர் ஒரு சிறந்த மருத்துவர். என்னுடைய நோயைக் கண்டு பிடித்துக் குணப்படுத்தி விடுவார்' என்கிற நம்பிக்கையுடன் வருகிறான். அந்த நம்பிக்கையைக் கெடுக்காமலிருப்பதற்கு மருத்துவர்களுக்கு ஏற்படுத்தப்பட தர்மசாஸ்திரம்தான் மெடிக்கல் எத்திக்ஸ்."

கேள்வி : மருத்துவத்தில் கவனக்குறைவினால் தவறு ஏற்பட்டாலோ அல்லது மருத்துவர் ஏமாற்றியிருக்கிறார் என்கிற உணர்வு ஏற்பட்டாலோ ஒருவருக்கு சட்டரீதியிலான பாதுகாப்பு என்ன? அவர் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்? நம் நாட்டில் பொது மக்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சட்டத்திட்டங்கள் இருக்கின்றனவா?

டாக்டர் : "முன்னேறிய நாடுகள் எல்லாவற்றிலும், இந்தியா உள்பட, வைத்தியக் குழுவையும், வைத்தியர்களையும் கட்டுப்படுத்துவதற்காக ஒரு அமைப்பு இருக்கிறது. அதன் பெயர் "மெடிக்கல் கவுன்ஸில் ஆஃப் இந்தியா."

இந்த கவுன்ஸிலிற்கு, மருத்துவர்கள் சரியாக நடந்து கொள்கிறார்களா? தர்மசாஸ்திரத்தை மீறாமல் இருக்கிறார்களா தவறான வைத்தியம் செய்யவில்லையே என்றெல்லாம் விசாரணை செய்வதற்கும், தண்டிப்பதற்கும் நிறைய அதிகாரம் இருக்கிறது.

ஆனால் அமெரிக்கா, ஃப்ரான்ஸ், ஜெர்மனி, இங்கிலாந்து, ஜப்பான் போன்ற வெளிநாடுகளிலும் இந்த மாதிரியான மருத்துவ ஆலோசனை சபைகள் வெற்றிகரமாக செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்தியாவிலே கடந்த முப்பதாண்டுகளாக இந்த மெடிக்கல் கவுன்ஸில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவே இல்லை. இந்த விஷயத்தில் வழக்குகள், புகார்களை ஒருவரும் செய்வது கிடையாது. அவர்களும், அவைகளுக்குத் தண்டனை விதித்ததும் கிடையாது. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் பொது மக்களுக்கு மருத்துவர்களின் மேல் எப்படி நம்பிக்கை ஏற்படும்?

இப்போது இங்கிலாந்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அங்கே சாதாரண புகார்களை ஜெனரல் மெடிக்கல் கவுன்ஸிலே விசாரித்து நடவடிக்கை எடுக்கும். தீவிர புகார்களை இந்தச் சபையே நீதிமன்றத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும். அமெரிக்காவிலும் அதே மாதிரிதான். அந்த வேலியை நம் நாட்டில் கம்ப்ளீட்டா வெட்டி விட்டு விடுவார்கள்.

அவமானத்திலும் அவமானம் என்னவென்றால் மூன்று நாட்களுக்கு முன்பு மெடிக்கல் கவுன்ஸிலின் தலைவரின் மேல் லஞ்ச ஊழல் வழக்கு நீதிமன்றத்தில் தொடுக்கப்பட்டு பதவியிலிருந்து நீக்கப்பட்டதோடல்லாமல் உச்சநீதிமன்றமும் இதை உறுதிசெய்து விட்டது! மருத்துவ ஆலோசனை சபையின் தலைமைப் பதவி நாட்டிலேயே மிகவும் சிறந்த பதவியாகும்!

இந்த ஆலோசனை சபையை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து அதை செயல்படுத்தச் செய்தாலே நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சதவிகிதம் நிலைமை விருத்தி அடையும். செய்தாகணும். இல்லாவிட்டால் பணத்தாசை பிடித்த சில வழக்கறிஞர்களும் இப்படிப்பட்ட மருத்துவர்களைப் போல குறுக்கே புகுந்து இந்தப் பிரச்னையை வைத்துத் தங்களுக்கு ஆதாயம் தேடிக் கொள்வார்கள்.

ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் ஸ்டேட் மெடிக்கல் கவுன்ஸில் என்று மாநில மருத்துவ ஆலோசனை சபை உள்ளது. பொது மருத்துவ ஆலோசனை சபையைத் தவிர. ஆனால் ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும் தனித்தனி சட்டத்திட்டங்களை ஏற்படுத்தக் கூடாது. அந்த மாதிரியான அணுகுமுறை சரியாக வராது. இந்த மருத்துவ ஆலோசனை சபைகள் சரிவர செயல்பட்டாலே பொது ஜனங்களின் நம்பிக்கை இரும்பவும் உயிர்பெறும். மருத்துவர்களும் பயப்படுவார்கள்.

இந்தக் காலத்து மருத்துவர்கள் முக்கால்வாசி பேர்களுக்கு ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்து விடுமோ என்கிற பயமே கிடையாது. எது செய்தாலும் தப்பித்து விடலாம் என்கிற துரதிருஷ்டவசமான சூழல்தான் இன்று உள்ளது. இதனால்தான் பொது மக்களுக்கிடையேயும் மருத்துவர்களுக்கு இடையேயும் அவநம்பிக்கை நிலவுகிறது."

கேள்வி : மருத்துவரீதியான மோசடி நடந்தால், இன்று உள்ள சூழலில் ஒரு நோயாளியால் என்ன செய்ய முடியும்?

டாக்டர் : சாதாரணமா 'மெடிக்கல் ஃப்ராட்'

உண்பதால்
செல்வம் தீர்ந்து
போகாது.
ஊக்கமின்மையால்
தீர்ந்து போகும்.
- பின்லாந்து
எம். சகிலா பானு



(மருத்துவரீதியான மோசடி) நடந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை சபைக்கு புகார் செய்ய வேண்டும். மாநில மற்றும் தேசிய சபை இரண்டிற்கும் புகார் அனுப்ப வேண்டும். நன்னடத்தை போன்ற சிறிய வழக்குகளுக்கு இப்படிச் செய்யலாம்.

ஆனால் பெரிய அளவில் மோசடி நடந்தால் அனுபவம் பெற்ற சீனியர் டாக்டர் ஒருவரிடம் புகாரைக் கொண்டு சென்றால் கன்ஸ்யூமர் ஃபோரம் என்கிற நுகர்வோர் பொது மன்றத்திற்கு வழக்கை எடுத்துச் செல்வார். இந்த மன்றம் தவறு நடந்திருக்கிறதா என்று விசாரணை செய்து இருதரப்பினரையும் விசாரித்து, தண்டனை விதிப்பார்கள்.

கேள்வி : மருத்துவ உலகத்திற்கு, பொது மக்களுக்கு பதில் சொல்ல (accountability of the medical fraternity) வேண்டிய பொறுப்பு இருக்கிறதா இல்லையா?

டாக்டர் : எப்போதுமே மருத்துவ உலகம் பொது மக்களுக்குப் பதில் கூற வேண்டிய நிலையில்தான் இருக்க வேண்டும். இந்த அடிப்படைக் கருத்து இல்லாவிட்டால் மருத்துவத் தொழிலுக்கு வரவே கூடாது!

முதலில் நாம் நம் மனசாட்சிக்குப் பதில் கூறித்தான் ஆக வேண்டும். இரண்டாவது நோயாளிகளுக்குப் பதில் கூற வேண்டும். சட்டப்படி மருத்துவ உலகம் எப்போதுமே பொறுப்புள்ள நிலையில்தான் உள்ளது. ஒரு மருத்துவர் பின்பற்றிய சிகிச்சை முறை சாதாரணமாக பின்பற்ற வேண்டிய சிகிச்சை முறையிலிருந்து மாறுபட்டால் நீதிமன்றத்திற்கு பதில் கூறத்தான் வேண்டும்.

ஒரு நோயாளி இறந்து விட்டால், அதில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் வேறு மருத்துவர்களின் கருத்துக்களை கேட்பார்கள். அவர்களின் கூற்றுப்படி வைத்திய முறையில் ஏதேனும் வேறுபாடு இல்லையென்றால் அது துரதிருஷ்டவசமான மரணம். மாறாக, செய்யக் கூடாத ஏதோ ஒன்றை மருத்துவர் செய்திருந்தால் அவரை உடனே கைது செய்யலாம். நீதிமன்றத்திற்கு வழக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும்."

கேள்வி : மருத்துவ மோசடிகள் நடப்பதற்கு ஒரு காரணம் நோயாளிகளின் அறியாமைதான். தன்னுடைய நோய் என்ன, அதற்கு மருத்துவர் என்ன சிகிச்சை தரப் போகிறார் என்கிற அறிவே நோயாளிகளுக்கு சில சமயங்களில் இருப்பதில்லை. மேலும் எங்களைப் போன்ற சிலர் கேள்வி கேட்டால் டாக்டர்களுக்கு உடனே கோபம் வந்து விடுகிறது. "நான் என்ன மருத்துவக் கல்லூரியா நடத்துகிறேன்?'' போன்ற பதில் கேள்விகளைக் கேட்டு நம் வாயை அடைத்து விடுகிறார்கள். ஒரு நோயாளிக்குத் தனக்கு என்ன நோய், என்ன சிகிச்சை, மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன, பக்க விளைவுகள் என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள உரிமை இல்லையா? மேலும் இரண்டு, மூன்று சிகிச்சை முறையிருந்தால் எது தனக்கு உகந்தது என்று தீர்மானிக்கும் சுதந்திரம் இல்லையா?

டாக்டர் : என்கிட்டே வரும் நோயாளிகளை எக்ஸ்ரே எடுத்துக் கொள்கிறீர்களா? அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்கிறாயா என்றெல்லாம் கேட்கிறேனே?

கேள்வி : நீங்கள் விதிவிலக்கு. ஆனால் எல்லோரும் அப்படி இல்லையே?

டாக்டர் : ஒரு மருத்துவர் நோயாளியை பரிசோதித்த பின்னர் அவனுக்கு என்ன நோய், அது ஏன் வந்தது என்று விளக்க வேண்டும். அதற்கு இதெல்லாம் வைத்திய முறைகள் உள்ளன, இன்னின்ன பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம், எது தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள் என்று விவரமாக எடுத்துக் கூறி கேட்க வேண்டும். நோயாளியும் "ஏன் டாக்டர் இந்த நோய் எனக்கு ஏற்பட்டது?" போன்ற கேள்விகளைக் கேட்பான். அவற்றிற்கு பொறுமையாக மருத்துவர் பதிலளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையே சுமுகமான உறவு ஏற்படும்.

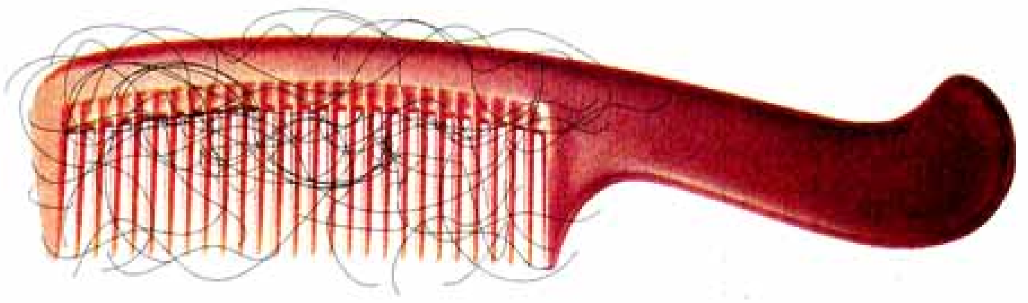
நோயாளிகள் மருத்துவர்களிடம் தகவல்களை கேட்கவும் வேண்டும், டாக்டர்கள் பதிலளிக்கவும் வேண்டும்.

ஆனால், இப்போதெல்லாம் சில நோயாளிகள் இணையத்திலிருந்து விவரம் சேகரித்து டாக்டர்களுக்கு பரீட்சை நடத்துவதைப் போல் ஆயிரம் கேள்விகள் கேட்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் வந்தால் மருத்துவர்களுக்கு சிரமம். அவர்களை நைச்சிய

தலையணைகளுக்கு உறை தைக்கும் போது உறையின் வாய்ப் பகுதிக்கு நாடா வைக்காமல் ஜிப் வைத்துத் தைத்து விட்டால் தலையணை தலையை வெளியே நீட்டாமல் உள்ளேயே சமர்த்தாக இருக்கும்.

_ ஷாந்தி கிருஷ்ணகுமார்.





இது உங்களுக்கு நேர்ந்தால், உங்கள் சீப்பை
மாற்றாதீர்கள். உங்கள் ஹேர் ஆயிலை மாற்றுங்கள்.

முடி உதிர்வதைத் தடுக்க, நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஹேர் ஆயிலை விட சிறந்த ஒன்று உங்களுக்குத் தேவை. ரெகுலர் ஹேர் ஆயில்கள் உங்கள் கேசத்துக்கு பளபளப்பும் மினுமினுப்பும் மட்டுமே கூட்டுகின்றன. ஆனால் உங்களுக்குத் தேவை உங்கள் கேசத்துக்கும், தலைக்கும் போஷாக்கு தரும் **ஹிமாலயா ஹேர் ஆயில். ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதா**வின் சக்தியை உங்களுக்குத் தருவதற்காகவே விசேஷமாக உருவாக்கியது.

ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதா என்பதன் அர்த்தம் இயற்கைப் பொருட்களான வெந்தயம், பிரிங்கராஜா மற்றும் வேம்பு ஆகியவை ஒரு பிரத்தியேக பார்முலேஷனில் கிடைக்கின்றன என்பதே. இந்த வடிவில் இவை மிகுந்த செயல்திறனுள்ளவை. இவை எல்லாம் சேர்ந்து, தலையை டோன் செய்து, இறுக்கி, கேசம் கொத்து கொத்தாக உதிர்வதைத் தடுக்கின்றன. பொடுகு உருவாக்கும் நுண்ணணுக்களையும், முடி உதிரச் செய்யும் மற்றவற்றையும் இவை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. அத்துடன், உங்கள் கேசத்துக்கு வலிமையும், அடர்த்தியும் தந்து முடி வளரவும் உதவுகின்றன.

ஹிமாலயா ஹேர் ஆயில் நீங்கள் தினசரி உபயோகிக்கக்கூடிய, பிசுபிசுப்பு இல்லாத ஹேர் ஆயில். 3 வாரங்களில்* முடி உதிர்வதைத் தடுத்து கேசம் வளரச் செய்கிறது. இப்போது சொல்லுங்கள், வேறு ஏதாவது சாதாரண ஹேர் ஆயில் மட்டும் உங்களுக்குப் போதுமா?

Rs.100 for 200ml / **Rs.70** for 120ml



வெந்தயம்: கேசத்துக்கு போஷாக்கு தந்து, பளபளப்பும் அடர்த்தியும் தருகிறது. **வில்வமும் அரிஷ்டமும்:** தலையை டோன் செய்து இறுக்குகின்றன.

வேம்பு: நுண்கிருமிகளுக்கு எதிரே செயல்படும் ஒன்று. **பிரிங்கராஜா:** கேசம் வளர உதவிடும்.

குறிப்பு: பாரம்பரியமாக ஏற்படும் முடி உதிருதல் அல்லது வழுக்கைக்கு, தோல் நிபுணரை அணுகவும்

எங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் அழகுத் தயாரிப்பு வகைகள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கு எழுத வேண்டிய முகவரி: தி ஹிமாலயா ட்ரக் கம்பெனி, மாகடி, பெங்களூர் - 562 123

e-mail to: **write.to.us@himalayahealthcare.com** **www.himalayahealthcare.com**

* தினமும் உபயோகிக்கவும்

CONTRACT-1567-2001-TA



மாக பேசி அனுப்புவதை விட வேறு வழியில்லை! நான் இப்படிப்பட்டவர்களிடம் இன்டர்நெட்டை போய்ப் பார்த்துப் படித்து விட்டுப் பிறகு சந்தேகம் தோன்றினா வா, தெளிவு செய்கிறேன் என்று கூறி விடுவேன்!"

கேள்வி : சமீப காலமாக ஆல்டர்னேட்டிவ் மெடிக்கல சிஸ்டம்ஸ் என்கிற பெயரில் எத்தனை எத்தனையோ மாற்று மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் தோன்றி இருக்கின்றன, இன்னும் தோன்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஃபேங்க்சுயி, மேக்னெட் தெராப்பி, ரேய்க்கி, ப்ரானிக் ஹீலிங்... இதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

டாக்டர் : இதற்குத்தான் பண்டைய காலத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் ஒரு நம்பிக்கையான குடும்ப மருத்துவர் இருந்தார். அவரே சிகிச்சை முறையைப் பற்றி விளக்கி விட்டு தகுந்த முறையைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவார். அல்லோபதி டாக்டர் கூட மற்ற மருத்துவ முறையை சிபாரிசு செய்வார். சாப்பாட்டில் பத்தியம் போன்ற அறிவுரைகளையும் கூறுவார்.

இந்தக் காலத்தில் நம்பிக்கையுடன், அறிவுரைகள் வழங்கும் மருத்துவர்களே மிகக் குறைவு. அதைத் தவிர அவர்களுக்கு நேரமும் கிடையாது. நோயாளிகளும் அதிகபிரசங்கிகளாகி விட்டார்கள். அவர்களுக்குத்தான் இப்போது எல்லாம் தெரிந்திருக்கிறதே? அதனால் டாக்டர்களும், "நீயே தேர்ந்தெடு" என்று முடிவை அவர்களிடமே விட்டு விடுகிறார்கள். மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையே நிலவும் தேவையில்லாத ஒரு அவநம்பிக்கையான உறவு முறைதான் இதற்குக் காரணம்.

என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் நோயாளிகளுக்கும் மருத்துவரிடம் முழு நம்பிக்கை வேண்டும். நான் என்னுடைய இருதய அறுவை சிகிச்சைக்காக ஒரே ஒரு டாக்டரைத்தான் அணுகினேன். வேறு ஒரு மருத்துவரிடமும் இது விஷயமாக ஆலோசனை கேட்கவே இல்லை.

'அந்த டாக்டரிடம் போவது, இந்த டாக்டரிடம் போவது, அவன் என்ன சொல்கிறான், இவன் என்ன சொல்கிறான்' என்று நோயாளிகளும் அனாவசியமாக அலைகிறார்கள். நோயாளிகளும் நேர்மையாக இல்லை. மற்ற எல்லாத் துறையையும் போல மருத்துவத் துறையிலும் நோயாளிகள் நேர்மையின்மையுடன் விளங்குகிறார்கள்.

பேட்டி : ஸ்வாதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்



பொருள் : குடமிளகாய் **கடைசி தேதி : 15.01.2002**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஃப்ளாட் வாங்க போனேன்.





ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 8.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 8.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லி.

தனியானதோர்
வீடு வாங்கி வந்தேன்.



750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டு வருகிறது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி,
சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ்,
கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட்
ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 2915

Visit us at: www.sreevatsaonline.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430890, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. *Email:Sreevatsa@vsnl.com* **மும்பாய்:** திரு. ஜி. ஜி. பரதன், ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

நாடி

தென்னாட்டு வைத்தியர்கள் எல்லோருமே அந்தக் காலத்தில் இருந்து நாடி பிடித்துப் பார்த்தே இன்ன நோய் என்று அறிவது வழக்கம்.

அக் காலத்தில் வடநாட்டில் அரசாண்ட மன்னர் ஒருவரின் நோயுற்ற ராணியைக் குணப்படுத்த அரச வைத்தியர்கள் எவ்வளவோ முயன்றும் முயற்சி பலன் அளிக்கவில்லை.

தமிழ்நாட்டில் இருந்து ஒரு வைத்தியர் அங்கு சென்றார். நாடி பார்த்துத் தான் தன்னால் நோய் அறிந்து குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறினார். அந்தப்புரத்துப் பெண்களைப் பிறர் பார்க்கக் கூடாது என்ற அக்கால சம்பிரதாயப்படி வைத்தியரை ராணியின் கைபிடித்துப் பார்க்கவோ, நேராகப் பார்க்கவோ அனுமதிக்கவில்லை!

அனுபவம் பேசுகிறது!

ஆகவே தடித்த துணியால் ஆன திரை போடச் செய்து அதற்கு மறுபுறத்தில் ராணியின் இடது கையில் ஒரு நூலை இறுக்கமாகக் கட்டி அந்த நூலை திரைக்கு வெளியே விட்டால், அந்த நூலைத் தொட்டறிந்து கூட நாடி ஓட்டத்தைக் கண்டுகொள்ள முடியும் என்று வைத்தியர் கூறவே... அவ்வாறே திரை போடப்பட்டது. திரைக்கு வெளியே உட்கார்ந்திருந்த வைத்தியரிடம் சிறிது நேரத்தில் உள்ளேயிருந்த பட்டு நூலின் நுனியைக் கொடுத்தார்கள்!

அந்த நூலைத் தொட்டறிந்த வைத்தியர் சொன்னார், "நாய் பசியுடன் இருக்கிறது! பால் வையுங்கள்!" சொல்லி விட்டு சரேலென எழுந்து வெளியே சென்றார். உண்மையிலேயே திரைமறைவில் ராணியின் கரத்தில் கட்டுவதற்குப் பதிலாக, வேண்டுமென்றே ஒரு நாயின் முன் காலில் பட்டு நூலைக் கட்டி விருந்தார்கள்!

— சுசீலா பொன்னுசாமி



24.10.2001 அன்று மதியம் 2:30க்கு நடந்த 'மிராகில்' சம்பவத்தை வாசகர்கள் அனைவருடன் நான் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். இச் சம்பவம் பலருக்கு முன்னெச்சரிக்கையாகவும், எப்படி நம் நல்ல நேரம், நம் 'நுட்ப உணர்வு' வேலை செய்ய வேண்டும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு.

புதன் அன்று என் தந்தை எக்மோரில் இருந்து திரும்பி வீடு வரும் வழியில் தனக்கு நெஞ்சை அழுத்துவது, கை வலி, அசதி என உணர்ந்து எனக்கு செல்போனில் தொடர்பு கொண்டு என்னை டாக்டரிடம் கூட்டிண்டு போ, நா அங்கு (என் இல்லத்திற்கு) வந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்றார்.

நான் மிக மிக வேகமாகக் கிளம்பி வாயிலை அடைந்தேன். அப்பாவுடன் மருத்துவமனைக்குச் சென்றேன். அங்கு மிகவும் டயர்டாக உள்ளது அப்பாவுக்கு என்ற உடன் ட்ரீட்மெண்ட் அறைக்கு அனுப்பினார்கள். முதலில் பிரஷர் பார்த்தனர். பிறகு படுக்க வைத்து விசாரித்தார்கள். தனக்கு மிகவும் டயர்டாகவும், கைவலி, முதுகு வலி நெஞ்சு அமுக்குகிறது என்றார். அங்குள்ள டாக்டர்,

"பெரிய டாக்டரின் கன்ஸல்டேஷன் சாயந்திரம் 6:30க்கு வாங்கிக்குங்க, அதுவரை இங்கேயே படுத்து ரெஸ்ட் எடுங்க" என்றார்.

இருதயம்

பிறகு ஒரு ஈஸிஜி எடுத்து விட்டு ரெஸ்ட் எடுங்க என்றார். ஈஸிஜி எடுத்ததும் ரிசல்ட்டை பார்த்தவருக்கு முகத்தில் பதட்டம். "சிறிது நிமிடம் கூட இல்லை உங்கள் காரில் நேரே எமர்ஜென்ஸிக்குப் போயிடுங்க. எதுவும் சொல்வற்கில்லை" என்றார். நான் வேகமாக அப்பாவை காரில் ஏற்றிக் கொண்டு அவரின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு சென்றேன்.

எமர்ஜென்ஸியில் வீல்சேரில் உள்ளே போனதும், அவர்கள் மிக வேகமாகச் செயல்பட்டனர். (கிளினிக்கிலிருந்து அவர்கள் விவரமாக முன்கூட்டியே போனில் இவர்களுக்கு தகவலை அனுப்பியதால் இங்கு ரெடியாக இருந்தார்கள்.) வீல்சேரிலிருந்து படுக்கையில் மாற்றும் போது ஒரு பொம்மையை எடுத்து வைப்பது போல் என் தந்தை இருந்தார். நான் அப்பா என்று குரல் எழுப்ப அவர்கள் திரை போட்டு விட்டார்கள். அப்போது அந்த 2 நிமிடங்கள் (:20 செகண்ட்ஸ்) உயிரற்ற நிலை

யில் இருந்தார்.

நான் வெளியில் அழுது கொண்டிருக்க, சிறிது நேரம் கழித்து டாக்டர் வெளியில் என்னிடம் வந்து "அதிசயம் தான் நடந்தது. உன் அப்பா பிழைத்து விட்டார்" என்றார். என்னை சமாதானப்படுத்தி, நான் சிறிது நேரம் என்னைச் சுற்றி இருண்டது போல் இருந்த நிலை யிலிருந்து விடுபட்டு என்னை நிதா னப்படுத்திக் கொண்டு என் அப் பாவை பார்க்க அனுமதிக்கப்பட் டேன். என்னைப் பேசுங்க என்றார் டாக்டர். நான் "அப்பா" என்று கூற, 'ஐ ஆம் ஆல்ரைட்' என்று என் அப்பா சொன்னார்.

பிறகுதான் மற்ற அட்மிஷன் முறை களை முடித்து என் அம்மாவிற்கு விஷ யத்தைத் தெரியப்படுத்தினேன். என்



சகோதரர் யு.எஸ்ஸில் டாக்டர். அவர் பிறகு வந்து கீழ்கண்ட மருந்தை சிபாரிசு செய்தார். (Angiogram செய்யும் போது 3:1 கிட்னி பாதிப்படை யுமாம்) கிட்னி பாதிக்காமல் இருக்க Angiography செய்ய 24 மணி நேரம் முன்பு "acetylcysteine" மருந் தைக் கொடுத்து மற்ற procedureஐ அடுத்த நாள் செய்தார்கள். தற்போது என் தந்தைக்கு Angioplast செய்து அவர் ரெஸ்ட்டில் உள்ளார்.

என் தந்தைக்கு வயது 71. அவர் acute heart attack-லிருந்து காப்பாற்றப்பட்டது தெய்வச் செயல். நான் முதலில் சென்ற கிளினிக் டாக்டரின் அறிவுரை, அவசர சிகிச்சை பிரிவில் இருந்த டாக்டர்களின் முயற்சி பல னைத் தந்தது. அவர்களுக்கு எனது நன்றியைத் தெரி வித்துக் கொள்கிறேன்.

இருதய நோய்க்குக் கைவலி, நெஞ்சு அழுத்துவது போல் உணர்வு, முதுகுவலி, வியர்வை இந்த அறிகுறிகள் "சேர்ந்து" இருந்தால் உடனே ஆஸ்பத்திரியில் "அவசர சிகிச்சை" பிரிவுக்குச் செல்லவும்.

- ராதா சந்திரசேகர்

'கல்யாணி' கொடுத்த குழந்தை!

மருத்துவச் சிந்தனைகள்

என் சிநேகிதி ராஜி திருமணமாகி முதல் கருத்தரித்தது கேட்டு மிக்க மகிழ்ச்சியுடனிருந்தோம். மூன்றாம் மாதம் டெஸ்ட் செய்த டாக்டர். ஈ.வி. கல்யாணி, கருவுடன் ஒரு கட்டியும் இருப்பதாகச் சொன்னார்.

"கருவுடன், கட்டியும் வளர்ந்து கொண்டே வரும். உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்து கட்டியை எடுத்து விடலாம். ஆனால் கருச்சிதைவு ஏற்படும். அதனால் ஆறு மாதம் ஆகட்டும். பிறகு கருப்பையிலுள்ள கட்டியை எடுக்கலாம். கரு வளர்ந்து விடும். கருச்சிதைவு ஏற்படாது. பயப்பட வேண்டாம்" எனக் கூறினார்.

ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு, ஆபரேஷன் செய்து, கட்டியை எடுத்த பிறகு, கரு பூரண வளர்ச்சி அடைந்து, எந்தக் குறை பாடும் இல்லாமல், நல்ல குழந்தையாக, உயிருடன் இருக் குமா? இது நடக்கக்கூடியதா என ஆயிரம் கேள்விகளும், கவலைகளும், மனதிற்குள் அலைமோதியது.

ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு, ஆபரேஷன் செய்து கட்டியை நீக்கி விட்டார், கருவுக்கு எந்தச் சேதமும் இல்லாமல். பத்து மாதம் ஆனதும், சிசேரியன் மூலம் ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தது. இது நடந்தது இருபத்தெட்டு வருஷங்களுக்கு முன்பு! இப்போது போல், அன்று, மருத்துவத் துறையில், நவீன அறிவியல் முன்னேற்றங் கள் வளர்ச்சி அடையாத காலம். ஸ்கேனிங் முறை யெல்லாம் வரவில்லை. டாக்டர். ஈ.வி. கல்யாணி கட்டி இருப்பதைக் கண்டறிந்து அதை நீக்கி, குழந்தையைக் காப்பாற்றி விடலாம் என தைரியத்துடன், புத்திசாலித் தனத்துடன் முடிவு எடுத்து அதில் வெற்றியும் பெற் றார். அவர் திறமைக்கும், மருத்துவத் துறைக்கும், ஒரு சவாலாக சாதனை படைத்தார்.

கட்டியை நீக்கி, தாய்க்கும், சேய்க்கும், எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் காப்பாற்றிய அந்தக் குழந்தை கடவுள் கொடுத்த குழந்தை என்பதை விட 'கல்யாணி கொடுத்த குழந்தை' எனலாம்.

- பிச்சை சுவாமிநாதன்



மீண்டு வந்தேன்!

நான் போலியோவால் வலது கால் ஊனமுற்றவள். பழனி நகராட்சி அலுவலகத்தில் தட்டச்சராகப் பணியாற்றி, குடும்பத்தில் 2 மகன்கள் கணவர் ஆகியோருக்கான கடமைகளையும் ஆற்றி வந்தேன். ஜனவரி 1988-ல் முதுகில் வலி ஏற்பட்டு எந்தப் பக்கமும் உடலை அசைக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு, பழனி அரசு மருத்துவமனைக்குச் சென்றபோது முதுகில் கை சப்பை எலும்பில் ரத்தம் உறைந்து கருப்பாக இருந்ததை ஊசி மூலம் வெளியேற்றி, ''வைகார்ட்'' என்ற மருந்தை அந்த இடத்தில் ஊசி மூலம் செலுத்தி வைத்தியத்தை ஆரம்பித்தனர். அதன் பின்னர் மின்சாரம் பாய்ச்சலோடு அங்கு எனது வைத்தியத்தை முடித்துக் கொண்டு, உடுமலைப்பேட்டையில் வைத்தியத்திற்குச் சென்றேன்.



ட்ராக்ஷன் எனும் மணல் மூட்டை வைத்தியம், ம்கூம் சரியாகவில்லை. கோவையில் ''அக்குபங்சர்'' வைத்தியம். அங்கும் சரியாகவில்லை. ஆனால் ஒரே ஒரு வலிக்குப் பதிலாக பல வியாதிகள் ஆகிவிட்டன. லோ பிரஷர், மூலவியாதி என்று சொல்ல முடியாத வேதனைகள்.

ஒரு மாதம் வரை வைத்தியம் செய்து முடிவில், "அம்மா, இனிமேல் மருந்து மாத்திரைகள் எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள், நான் சான்றிதழ் கொடுக்கிறேன். விருப்ப ஓய்வுபெற்று ஓய்வாக இருங்கள். இனி நீங்கள் தொடர்ந்து அலுவலக வேலை செய்ய முடியாது" என்று கூறி கழுத்துப் பட்டை அணிவித்து விட்டார். சேர்விகல் காலருடன் அலுவலகம் சென்று மீண்டும் மீண்டும் மருத்துவ விடுப்பும் எடுக்க முடியாத சூழ்நிலை, விருப்ப ஓய்விற்கும் விண்ணப்பிக்க முடியாத நிலை. காரணம் எனது வேலையை நம்பி கூட்டுறவு வீடு கட்டும் சங்கத்தில் லோன் வாங்கி வீடு கட்டி விட்டேன்.

மிக மிக மோசமான சூழ்நிலையில் எனது அலுவலக நண்பர் ஒருவர் மனவளக்கலை மன்றம் சென்று எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள் கற்றுக் கொள்ளும்படியும் அதன் மூலம் சரியாகலாம் என்றும் கூறினார்: 'சரி அங்கே போய் உடற்பயிற்சி கற்றுக் கொண்டால் சரியாகுமா? பார்க்கலாம்' என்று சென்றேன். 1988 எனது துயரங்களின் உச்சகட்டமான வருடம். 1989 ஜனவரியில் உடற்பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி எல்லாம் கற்றுக் கொண்டேன். மார்ச் மாதம் சுவாமிகள் திண்டுக்கல்லில் காயகல்பப் பயிற்சி நடத்தினார்கள். அதிலும் கலந்து கற்றுக் கொண்டேன். தொடர்ந்து நான்கைந்து மாதங்களில்

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கோதுமை ரவைதான் சாப்பிட வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள் கோதுமை ரவையை கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டு தாளித்து உப்புமா போல செய்து அதை உருட்டி பிடிக்கொழுக்கட்டை போல செய்து வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம். இஞ்சி, ப. மிளகாய், கருவேப்பிலை எல்லாம் போட்டுச் செய்யலாம். வித்தியாசமானது. இருமுறை வேக்காடு வருவதால் உடலுக்கு நல்லது. எளிதில் ஜீரணமாகும். புதுமையாகச் சாப்பிட்டோம் என்றிருக்கும். வெறுப்பில்லாமல் சாப்பிடலாம்.

- கமலா.



படிப்படியாக எனது தலைவலி முதற்கொண்டு முதுகுவலி வரை எல்லாமே இருந்த அடையாளம் கூட இல்லாமல் சென்று விட்டது. கழுத்துப் பட்டைக்கும் கல்தா கொடுத்தாகி விட்டது. மீண்டும் பழைய புத்துணர்ச்சி, தன்னம்பிக்கை, தைரியம் எல்லாம் புதுப்பிக்கப் பட்டு அலுவலகப் பணியிலும் ஈடுபட்டேன்.

டிசம்பர் மாதத்தில் ஆழியார் ஆஸ்ரமத்தில் மகரிஷி அவர்களால் நடத்தப்பட்ட குண்டலினியோக ஆசிரியர் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளும் அளவிற்கு மனவளக்கலை மன்றத் திற்குத் தொடர்ந்து சென்று படிப்படியாக என்னை உயர்த்திக் கொண்டேன். நான் பட்ட துன்பமே மற்றவர்களுக்குத் துன்பத்தை நீக்க வேண்டும் என்ற வைராக்யத்தை ஏற்படுத்தியது.

அறுவை சிகிச்சை போன்ற உடனடித் தீர்வுகளுக்கு அலோபதி மருத்துவம் பார்க்கலாம். மற்றபடி சாதாரணமான நோய்களுக்கு பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாமலும் கருமையத்தையே தூய்மைச் செய்யக்கூடியதுமான ஹோமியோபதி மருந்துகள் உட்கொள்ளலாம். ஆனால் ஹோமியோ மருந்துகள் உண்பதற்கு சில நிபந்தனைகள் உண்டு அதை மீறினால் மருந்து வேலை செய்யாது. சித்த, ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு பத்தியங்கள் மீறி விட்டால் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும் அபாயமும் உள்ளது.

எனவே வந்த நோய்கள் நீங்கி, நோய் வராமலும் காத்துக் கொள்ளக் கூடியதான ஏழு கட்ட எளிய முறை உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து இதுவரை உடலால் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். எனக்கு தற்போது வயது 55. அற்புதமான சித்தர்களின் எளிய முறை காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்து முதுமையில் ஏற்படக்கூடிய அனைத்து சிரமங்களையும் தவிர்த்து விட்டேன். மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் தியானப் பயிற்சியினால் நிறைமனதுடன் உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களுக்குத் தொண்டாற்றக் கூடிய உயர்ந்த நிலையில் தற்போது இருக்கிறேன். அதுதான் நான் வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் அவர்களால் நிறுவப் பெற்ற மனவளக்கலை மன்றத்திற்கும் ஆற்றும் நன்றிக்கடன்.

– இரா. மாரியம்மாள் மோகன்தாஸ்

சளைக்காமல் போராடுகிறேன்!

நான் விருப்ப ஓய்வு பெற்ற ஒரு வங்கி அதிகாரி. "12" ஆண்டுகளாக முடக்குவாதம்

(Rheumatoid Arthritis) என்ற நோயுடன் போராடி வருகிறேன்.

எந்த மூட்டில் எப்போது வலிக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. கொல்லுகின்ற நோய் அல்ல என்றாலும், மனிதர்களுடைய கனவுகளை, உணர்வுகளைக் கொல்லுகின்ற நோய். தனித்துச் செயல்பட முடியாமல் ஒருவரைச் சார்ந்தே வாழ வேண்டியது வாழ்வின் கட்டாய நிலையாகி விடும். நோயின் போக்கு இப்படி என்றால் பெற்ற அனுபவங்கள் கோடி.

அலோபதி டாக்டர் ஒரு முழுநீளத்திற்கு மருந்துகளை பட்டியலிடுவார்.

ஆயுர்வேதத்தில் எண்ணெய்க் குளியல் தினமும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும் என்பார்கள்.

சித்த வைத்தியத்தில் ஏகப்பட்ட பத்தியத்தோடு செலவும் நிறைய ஆகும்.

இயற்கை வைத்தியத்தில் உடற்பயிற்சி, நீராவிக் குளியல், உணவுக் கட்டுப்பாடு.

ஹோமியோபதி செலவு அதிகமில்லை என்றாலும் நோயினது வலியின் கடுமையால் வெகு நாட்கள் மருந்து சாப்பிட பொறுமை இருக்காது.



இந்த நோய் பெரும்பாலும் நடுத்தர வயதுப் பெண்களை அதிகமாகப் பாதிக்கிறது. தங்களைப் பற்றி சிறிதும் சிந்தித்துப் பார்க்க நேரமின்றி வாழ்க்கை என்ற ஓட்டப்பந்தயத்தில் "பி.டி. உஷா"வை விட வேகமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இவர்கள் தங்களைப் பற்றி கவலைப்படத் தொடங்கும் நேரம் நோய் உச்சகட்டத்தில் இருக்கும்.

என்னுடைய கணவரும் குழந்தைகளும் என்னுடைய நிலையை நன்கு உணர்ந்து எல்லா செயல்களிலும் உறுதுணையாக இருப்பதால், என்னால் சளைக்காமல் போராட முடிகிறது. பெரும்பாலும் முழு நிவாரணம் கிடைத்ததில்லை என்பதால் தொடர்ந்து சோர்வில்லாமல் போராட என் அனுபவங்கள் சிலவற்றை என் போன்ற சகோதரிகளுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

தாங்க முடியாத வலி தரக்கூடிய நோய் என்பதால் வலி நிவாரணிகள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒரு நல்ல முடக்குவாத நிபுணரைக் கலந்து ஆலோசித்து தகுந்த அளவு மருந்து சாப்பிட வேண்டும். ஒருபோதும் நமக்கு நாமே டாக்டராகி விடக் கூடாது.



மூட்டுக்களின் அசைவினைக் குறைப்பதே இந்த நோயின் தன்மை என்பதால் மூட்டுகளுக்கான உடற்பயிற்சி தினமும் செய்வது மிகவும் அவசியம். ஒரு உடற்பயிற்சி மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசித்து அவர் சொல்லும் பயிற்சிகளை, நமக்கு எத்தனைதான் வேலைகள் இருந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கிவிட்டு, பயிற்சிகளை தவறாமல் செய்ய வேண்டும்.

''சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் எழுத முடியும்.''

ஆபீஸிற்கும், வீட்டிற்கும் இடையில் அல்லாடிக் கொண்டிருக்கும் எங்களுக்கு ஏது நேரம் என்று சொல்லாதீர்கள். வீட்டில் உள்ளவர்க்கு உங்கள் நிலையை எடுத்துச் சொல்லி, அவர்கள் உங்கள் வேலைகளை பகிர்ந்து கொள்ள பழக்குங்கள். முதலில் எதிர்ப்பு இருந்தாலும் காலப்போக்கில் அதன் நன்மைகளை நீங்களும் அவர்களும் உணர்வீர்கள்.

இந்த நோயுடன் செல்பவர்களுக்கு டாக்டர்கள் பெரும்பாலும் எந்த உணவுக் கட்டுப்பாடும் சொல்வதில்லை. இருந்தாலும் எடை அதிகமானால் கால் முட்டுக்கள் எடையைத் தாங்க முடியாமல் வலி கூடும் என்பதால் கூடியவரை எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், மற்றும் இனிப்பு வகைகளைத் தவிர்க்கவும். தவிரவும், உப்பு இனிப்பு வகைகளை குறைப்பதால், வலி நிவாரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகளைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டாலும் தள்ளிப் போடலாம். பழங்கள், கீரைகள், பச்சைக் காய்

கறிகள் அதிகமாகச் சேர்த்து சோர்வில்லாமல் இருக்கலாம்.

நோய் உங்களை முடக்கி நினைத்தபடி காரியங்களைச் செய்ய முடியாமல் தடுப்பதால் மன இறுக்கத்திற்கு வாய்ப்பு மிக அதிகம். எனவே உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு செயலை ஒரு நாளில் சிறிது நேரமாவது செய்யவும். இது உங்களுக்கு நோயுடன் சளைக்காமல் போராட உதவும்.

மேலைநாடுகளில் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தனியாக சீப்பு, நாற்காலி, படுக்கை என்று எல்லாம் தயார் செய்கிறார்கள். இவர்களால் தனியாக எங்கும் செல்ல முடியாது என்பதால், அரசு நிறைய சலுகைகளை அளிக்கிறது. பிரயாணச் சலுகைகள் (இரயில், விமானம்) நம் நாட்டிலும் இவர்கட்கு உள்ளது. ஆனால் இவையெல்லாம் நமக்கு யாரும் சொல்லித் தருவதில்லை. எனவே நீங்கள் தனியாகச் செல்ல முடியாத அளவிற்குப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கடைசியாக நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களது குடும்பத்தினருக்கும், பலவித சிகிச்சை அளிக்கும் டாக்டர்களுக்கும் ஒரு சிறிய விண்ணப்பம்.

குடும்பத்தினருக்கு :

எனது 12 வருட போராட்டத்தில் பெற்றவை - ஒரு நாளில் பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற முடியாது. எனினும், குடும்பத்தினர் அனைவரும் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு கொடுத்தால் வலியுடன் கூடிய இந்தப் போராட்டத்தைத் தொடர முடியும். ஆகவே புரிந்து நடந்து கொள்ளுங்கள்.

டாக்டர்களுக்கு :

ராஜ வைத்தியம் தேவைப்படும் நோயாகும் இது. எனவே இவர்களை வாழ்நாள் பூராவும் எதிலாவது குணமாகாதா என்று மாறி, மாறி அலைய விட்டு பணத்தையும் இழந்து சோர்வடைய விடாதீர்கள். இதுபோன்ற நாட்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்துவதிலாவது நீங்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து நோயாளிக்கு எது சிறந்தது என்று தீர்மானம் செய்து வைத்தியம் செய்தால், நோயாளியும் அவர்கள் குடும்பமும் நன்றியுடன் உங்களை நினைத்து வாழ்த்துவார்கள்.

- ஆர். கோமதி

குதிரைதான் தின்னுமா கொள்ளு?

'மீண்டும் மீண்டும் உயிர்த்தெழலாம்' தொடரில் அனுராதா ரமணன் முடிந்த போதெல்லாம் 'எள்ளுத் துவையல், கொள்ளு ரசம்' வைத்து உண்ணுமாறு அறிவுரை தந்திருந்தார்கள். அது ஏன் என்று தெரியவில்லை, இந்த எள்ளுக்கு மட்டும் தகுந்த மரியாதை கொடுத்து மிட்டாய் முதல் தோசை மிளகாய்ப் பொடி வரை எல்லாவற்றிலும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். எல்லா கடைகளிலும் சகஜமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது.

கொள்ளு? ''முகத்தில் எள்ளும் கொள்ளும் வெடித்தது'' போன்ற வாக்கியத்தில் மட்டும் எள்ளுக்குச் சமமாக இருக்கிறது. மற்றபடி.

''கொள்ளா? ஐயே! அது குதிரைதான் திங்கும்!''

''அதை நம்ம சாப்பிடலாமா?''

''கடைல கிடைக்குமா என்ன?''

''அப்படியே வேகவைத்துச் சாப்பிடணுமா?'' _ இப்படிக் கிண்டலடிப்பவர்கள் நிறைய பேர்.



கொள்ளு கொலஸ்ட்ராலுக்குச் சத்ரு என்று அறியாதவர்கள் நிறைய பேர். கொள்ளு உடம்பின் கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்தி வைக்கிறது என்று அனுபவபூர்வமாக அறிந்த பின்பு, அதை எப்படியாவது தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று தீவிரமாக முடிவெடுத்துச் செயல்படுத்தியும் வருகிறேன்.

வழிவழியாக கொலஸ்ட்ரால் தொந்தரவு உள்ள குடும்பத்துப் பெண்மணிகளே! ''உணவே மருந்து'' என்பதற்கு ஏற்ப தினம் உணவில் கொள்ளு இருக்கும் படியாக செய்ய இதோ சில டிப்ஸ் :

1. சாம்பாருக்கு வைக்கும் பருப்போடு 1 ஸ்பூன் கொள்ளு நீர் ஊற்றி குக்கரிலேயே வைத்து சாம்பாரில் அப்படியே சேர்க்கலாம்.

2. தோசை மிளகாய்ப் பொடிக்கு வறுக்கும் போது எள்ளு போடும் அளவு கொள்ளையும் வறுத்துப் பொடிக்கலாம்.

3. அடைக்கு ஊறப் போடும் போது பருப்புகளோடு கொள்ளையும் ஊறப் போட்டால், அடை மிக மிருதுவாக வருகிறது.

4. சாலட்டுக்கு முளைவிட்ட பயறு போடுவது போல், அதனுடன் முளை விட்ட கொள்ளும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. துவையலுக்கு உளுத்தம் பருப்போ, துவரம் பருப்போ வறுக்கும் போது கொள்ளும் சேர்த்து வறுத்து அரையுங்கள்.

இப்படி நாம் தினமும் சிறிதளவு கொள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் உணவில் நாம் சேர்த்துக் கொள்ளும் (சாதாரண அளவில்) நெய், வெண்ணெய் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. 'கொள்ளு கொள்ளு' என்று கொள்ளைப் போற்றுங்கள், அது உங்கள் கொலஸ்ட்ராலை 'நில்லு நில்லு' என்று தள்ளி நிற்க வைத்து விடும்!

- வித்யா ராம்மோஹன்

"உடனடியாக இதற்கு 'பை-பாஸ்' சர்ஜரி செய்ய வேண்டும்! அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறோம். தயாராக இருங்கள். இந்தத் துறையில் நிபுணரான ஒரு சர்ஜன் நாளைக்கு மருத்துவமனைக்கு வருகிறார்!"

இப்படி ஓர் அறிவிப்புடன், சென்னையிலிருந்து தனது மகனின் இல்லத்துக்கு வந்திருந்த எனது உறவினர், அமெரிக்காவில் அரிஜோனா மாநிலத்தில், பீனிக்ஸ் நகரில், மருத்துவமனையில் அவசர சிகிச்சைக்காகச் சேர்க்கப்பட்டார்.

அந்த சர்ஜன் வந்து நோயாளியைச் சந்தித்தார். மனைவி உட்பட மற்ற உறவினர்களும் உடன் இருந்தார்கள். நிபுணரும் டாக்டர்களும் அவர்களிடம், அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள சிக்கல் என்ன என்பதை விளக்கி விவாதித்தார்கள். மேலும் சோதனைக்காக எடுக்கப்பட்ட 'பிலிம்'கள், படக்குறிப்புகள் ஆகியவற்றை வைத்து விளக்கினார்கள். அத்துடன் நிற்கவில்லை...

"மிஸ்டர் சேதுராமன்! இதற்கான சிகிச்சையை நாங்கள் செய்கிறோம். நுட்பமான இந்தச் சிகிச்சையை



இதுவே வேண்டாத இருந்தால்...

இதைவிட வேறு எங்கும் நீங்கள் பெற முடியாது. ஆயினும் உங்கள் வயது, இருதயத்தின் நிலை, நேர்ந்துள்ள சிக்கல் ஆகியவற்றை வைத்துக் கணக்கிடும் போது, நிச்சயமாக உங்களைக் குணப்படுத்தி விட முடியும் என்று நாங்கள் சொல்லி விட முடியாது. ஒருவேளை உயிர் பிழைக்க முடியாமற் போய் விடக் கூடும். இதை



என்னுடைய குடும்பத்தில் மிக நெருங்கிய உறவினர் ஒருவருக்கு நேர்ந்த அனுபவம் இது. டாக்டருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையே உள்ள தூரம் எவ்வளவு முழுமையாக, நம்பிக்கை தருவதாக, மன உறுதியை அளிப்பதாக இருக்கிறது என்பதை இதிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அமெரிக்காவிலும் கனடாவிலும் உள்ள மருத்துவமனைகளில் பணிபுரிந்துள்ள என்னுடைய மகளைப் போன்ற டாக்டர் சௌம்யாவுடன், நான் போய்ப் பார்த்திருக்கிறேன். ஒரு மருத்துவமனைக்குள் போகும் போது எல்லா வசதிகளும் நிறைந்த, முழுமையான ஆறுதல் கிடைக்கக்கூடிய இடத்துக்குப் போகும் உணர்வு நமக்குக் கிடைக்கும். அங்கே டாக்டர்கள் நோயாளிகளுடனும், அவர்களுடைய உறவினர்களுடனும் மனம் கலந்து பழகுகிறார்கள். நோயைப் பற்றிய முழு விவரங்களை, நன்றாகப் புரியும்படி விளக்குகிறார்கள். ஏற்கெனவே செய்த சிகிச்சை முறைகளைப் படம் போட்டு, திரைப்படமாகக் காட்டி விளக்குகிறார்கள். சந்தேகம் ஏற்பட்டுக் கேட்டால், புரியும்படி விளக்குகிறார்கள். நோயாளியிடமோ உறவினர்களிடமோ மனம் திறந்து பேசுகிறார்கள். அனாவசிய பய முறுத்தல் இல்லை; அளவுக்கு அதிகமாக நம்பிக்கை கொடுப்பதும் இல்லை!

அங்கே டாக்டர்களின் பொறுப்புகள் மிக அதிகம். சிகிச்சையில் சிறு தவறு நேர்ந்தாலும் டாக்டருக்கு மிகக் கடுமையான விளைவுகளைச் சந்திக்கும் அவசியம்

எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்

நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. ஆயினும், தைரியமாக இருங்கள். உங்களுக்கு மிகச் சிறந்த 'ட்ரீட்மெண்ட்' கொடுக்கப் போகிறோம். முழு நம்பிக்கையுடன் செயல்படுகிறோம். நீங்களும் நம்பிக்கையுடன் இருங்கள்!"

இப்படிச் சொல்லி அவருக்கு நிலைமையை முழுமையாக விளக்கினார்கள். உரிய அறுவை சிகிச்சை நடந்தது. மேலும் இருதயத்துக்கு உதவ, 'பேஸ்-மேக்கர்' கருவியும் பொருத்தப்பட்டது. அவரைக் கவனித்து, குணப்படுத்தி, உற்சாகப்படுத்தி அனுப்பி வைத்தார்கள். அவர் குணமடைந்து இந்தியாவுக்குத் திரும்பி இருக்கிறார்!



ஏற்பட்டு விடும். நோயாளிக்குப் பரிந்து முழு மூச்சுடன் வழக் கறிஞர்களும், இன்ஷுரன்ஸ் துறையினரும், களத்தில் இறங்கி விடுவார்கள். அதனால் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் டாக்டர் மிகக் கவனமாக முழு எச்சரிக்கையுடன்தான் ஈடுபடுகிறார்.

அங்கே மருந்துகளை டாக்டரின் 'பிரிஸ்கிருப்ஷன்' இல்லாமல் வாங்க முடியாது. கடைக்குப் போய் 'தலைவலி - வயிற்று வலி - ஜுரம்' என்றெல்லாம் சொல்லி ஏதோ ஒரு மருந்தை வாங்கிக் கொண்டு வருகிறோமே? அதைப் போலச் செய்யவே முடியாது! டாக்டர் மருத்துவமனையில்தான் சிகிச்சை செய்வார். டாக்டரை வீட்டுக்கு அழைப்பது என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை!

இளம் தம்பதியர் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பற்றிச் சோதித்துக் கொள்ள டாக்டரிடம் போனார்கள். அங்கே அவர்களுக்கு அதிர்ச்சி காத்திருந்தது! அந்தக் குழந்தை குறைகளுடன் உருவாகி இருந்தது. "இந்தக் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டால் வளர்ப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்படும்!" என்று கூறிய டாக்டர், அந்தக் குறைகள் என்னென்ன என்பதையும், வளர்ப்பதில் எப்படிப்பட்ட சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும் என்றும் விளக்கினார். "குழந்தை வேண்டுமா? வேண்டாமா?" என்பதைத் தம்பதியரிடமே விட்டு விட்டார். அவர்கள் கருவைக் கலைத்து விடச் சிகிச்சை செய்து கொண்டார்கள்.

அந்தக் குறை ஏற்பட்டது எப்படி? கணவன் மனைவியரிடம் என்னென்ன குறைகள் அல்லது தேவைகள் இருந்தன? என்ன சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்? அடுத்தபடியாகக் கருவுற்றால் உருவாகும் குழந்தை நன்றாக உருவாகுமா? நல்ல முறையில் பிறக்குமா? இவ்வளவு கேள்விகளுக்கும் தம்பதியருக்கு, விவாதங்கள் மூலமாகவும், சோதனைகள் மூலமாகவும் விடைகள் கிடைத்தன.

இளம்தம்பதியர் நிம்மதியுடன் போனார்கள். மனைவி மீண்டும் கருவுற்றாள். அந்த முறையும் சோதனை செய்யப்பட்டது. அப்போது ஓர் அதிர்ச்சி _ சந்தோஷ அதிர்ச்சி! இரட்டைக் குழந்தைகள் உருவாகி இருந்தன! பிரசவம் நல்ல முறையில் நடந்து குழந்தைகள் இப்போது ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து வருகின்றன! "நவீன்!" "தீபக்!" என்று கூப்பிட்டால், இரு குழந்தைகளும் மாறி மாறித் திரும்பிப் பார்த்துச் சிரிக்கின்றன!

மனைவி கருவுற்றால், மருத்துவமனையில் கணவனையும் சேர்த்து வைத்து, டாக்டர் அவர்களுக்குக் கருவின் நிலை, வளர்ச்சி, குழந்தையின் அமைப்பு, பிரசவமாகக் கூடிய தேதி எல்லாவற்றையும் சொல்லி விளக்குகிறார். கர்ப்ப காலத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளைப் பற்றியும், குழந்தை பிறந்த பிறகு மேற்கொள்ள வேண்டிய நற்காப்பு பற்றியும் விளக்குகிறார். குழந்தையைப் பெறவும் வளர்க்கவும் தம்பதியர் இருவருமே தயார் செய்யப்படுகிறார்கள். பிரசவம் நடைபெறும் போது, விரும்பினால் தந்தையும் கூடவே இருக்கலாம்.அது தாய்க்குத் தெம்பையும் தந்தைக்கு பொறுப்புணர்வையும் கொடுக்கும் என்று டாக்டர்கள் கருதுகிறார்கள்.

கலியாணம் ஆகாமலேயே கர்ப்பம் அடையும் இளம்பெண்களைப் பார்க்கலாம். சில சமயம் அவர்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பெண்களாகக் கூட இருப்பார்கள். உடனே அதற்காகச் சமூகம் அவர்களை வெறுப்புக்கோ, அவமானத்துக்கோ ஆளாக்குவதில்லை. அனுதாபப்பட்டுத் தாழ்வு உணர்ச்சியைக் கூட ஏற்படுத்துவதில்லை. "குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வதா? கருவைக் கலைத்து விடுவதா?" என்ற கேள்விகளுக்கு உரிய விளக்கங்களை முழுமையாகச்

காலை அவசர சமையலுக்கு முதல் நாள் இரவே கறிகாய் நறுக்கி வைக்கும் ஆசாமியா நீங்கள்? அப்படியானால் குழம்பு, ரசத்துக்குத் தேவையான புளியையும் இரவே ஊறவைத்து விடுங்கள். காலையில் நொடியில் சாம்பார், ரசம் ரெடி.

- ஷாந்தி கிருஷ்ணகுமார்.



கொடுத்து முடிவெடுக்கச் செய்கிறார்கள். பெற்றோர் உடன் இருந்து முடிவெடுக்க உதவுகிறார்கள். அப்படியே குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டு விட்டாலும், குழந்தையைச் சமூகம் தாழ்வு உணர்ச்சி கொள்ளும் படி நடத்துவதில்லை.

கனடாவில் கர்ப்பம் அடைந்த பெண்கள் வேலைக்குப் போகாமல் இருக்கலாம். அவர்களுக்கு உரிய உதவிப் பணமும் கிடைக்கும். தாய்மை நிலையை அங்கே போற்றி மதிக்கிறார்கள். பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தாய்க்கு உதவுகிறார்கள். சில சமயம் இவ்வாறு உதவிப் பணம் பெறும் தாய் வசதியான செல்வ நிலையில் இருக்கக்கூடும். அப்போது அவர்கள் அந்தப் பணத்தைச் சமூகத் தொண்டு செய்யும் அமைப்புகளுக்கு நன்கொடையாகக் கொடுத்து விடுகிறார்கள்!

சத்யசாயி சேவா அமைப்பு ஒன்றில் என்னை ஒரு சிகிச்சை நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அங்கே வைத்து பராமரிக்கப்படுபவர்கள் அனைவரும் வயது முதிர்ந்தவர்கள். நினைவில் எதையும் நிலைத்து வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலை இழந்தவர்கள். அந்த விநோதமான வியாதிக்கு அழிமீர் வியாதி என்று பெயர்.

அவர்களுக்குத் தங்களுடைய பெயர் கூட நினைவில் இருப்பதில்லை. தந்தையால் மகனை அடையாளம் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் பழம், மலர் ஆகியவற்றுக்குக் கூட பெயர் தெரிவதில்லை. எதைக் கேட்டாலும் அடையாளம் தெரியாத பார்வையுடன் புன்னகை செய்கிறார்கள் அவ்வளவுதான்!



தொண்டுள்ளம் படைத்த அந்த மக்களும், டாக்டர்களும் அவர்களுக்கு வாழ்த்து கூறினார்கள்; பாட்டுப் பாடினார்கள், இனிய தின்பண்டங்களையும் மலர்க் கொத்துக்களையும் கொடுத்தார்கள். குழந்தைகளைக் கொஞ்சுவதைப் போலக் கொஞ்சினார்கள். அவர்கள் குழந்தையைப் போலச் சிரித்தார்கள் - சிலருக்குக் கண்களில் நீரும் சுரந்தது!

இந்த வியாதி பிரபலமானவர்களுக்குக் கூட வந்துள்ளது. முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ரொனால்டு ரீகன் இந்த வியாதிக்கு இப்போது ஆளாகி இருக்கிறார். மகனைக் கூட அடையாளம் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை!

ஒருகணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்-

நம்மில் எவ்வளவு பேர், வாழ்க்கையின் இறுதி நிலையை எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும், புற்றுநோய், எய்ட்ஸ் நோய் - நோயாளிகளுக்குப் போய் உடன் இருந்து ஆறுதல் கூறுகிறோம். இவ்வளவுக்கும் இவை உடன் இருந்தால் தொற்றிக் கொள்ளக் கூடியவை இல்லை. ஆயினும் உடன் இருக்கும் மனப்பான்மையோ, மனத் துணிவோ இல்லையே?

ஒருகணம் நினைக்கத் தோன்றுகிறது - நோயாளிகளையும், சிகிச்சை பெறுபவர்களையும் பார்க்கும் போது -

இதுவே மேல்நாடாக இருந்தால்?

தினமும் காலையில் அன்றைய சமையலுக்குத் தேவையான புளியை (கொட்டைநார் நீக்கி) ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, காபிக்கு வைக்கும் கொதி நீரில் சிறிது விட்டு மூடி வையுங்கள். பின் சமைக்கும் போது -

இதை மிக்ஸியில் போட்டுக் கூழாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தேவையான அளவு குழம்பு ரசம் போன்றவற்றில் கலந்து சமைக்கவும். இம்முறையில் - ஒரு துளி கூட வீணாகாது.

- எஸ். பட்டம்மா



லலிதா, பத்மினி போல....



இந்த 'சர்க்கரை' விஷயத்தில் நம்மவர்களை விடவும் அமெரிக்கர்கள் ரொம்பவுமே அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். அதுதான் தினமும் டீ.வி. விளம்பரங்களிலும், பத்திரிகை விளம்பரங்களிலும் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறேனே...

இவர்கள் நம்மைப் போல் இல்லை...

'நம்மைப் போல்' என்றால்...?

அங்கே சில தங்கச்சிகளுக்கு தலைவெடித்து விடும் போல் இருக்கிறது... புரிகிறது.

நம்மைப் போல் என்றால் - நம்மில் இரண்டு விதம்...

ஒன்று - உடம்பில் சர்க்கரை அளவு ஏறியிருக்கிறது என்பது அறியப்பட்டவுடன் 'வரலட்சுமீ ராவே மா இண்டிகி' என்று பாட்டுப் பாடி அழைக்காத குறையாக 'டயபடீஸ்'ஸை வரவேற்று, ஆசார உபசாரங்கள் செய்வார்கள். 'அய்யோ, ஸ்வீட்டா... கிட்டயே கொண்டு வராதீங்கோ. நான் 'சர்க்கரை'யின்னு எழுதியிருந்தாக் கூடப் படிக்க மாட்டேனாக்கும்..' - இப்படி விசுவாமித்ரர் மேனகையை ஒதுக்கிய கணக்காக - சர்க்கரையை ஒதுக்கி ஆர்ப்பாட்டம் செய்து விட்டு, அப்புறம், நைஸ்ஸ்ஸ்ஸாய், யாரும் பார்க்காத போது ஒரேயொரு மைசூர்பாகை 'லபக்'கென விழுங்குகிற ரகம்... ('ஐய்யே... எனக்கு இந்த மைசூர்பாகே பிடிக்காது பார்த்துக்கோ... என்னமோ 'கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் மைசூர்பா'ங்கறதாலே துளியூண்டு விண்டு டேஸ்ட் பார்த்தேன். அது என்னமாத்தான் அப்படி

நமது ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் கூட - மிகவும் ஏழ்மை நிலையிலிருப்பவர்களுக்கு, தகுந்த சான்றிதழ்களுடன் சென்றால் தினமும் ஒருவேளை இனிசுலின் இலவசமாய் அவர்களே ஊசி மூலம் ஏற்றுகிறார்களாம்.

ஆனால் அதெல்லாம் போதாத மனிதர்கள் நம்மிடையே நிறைய... அவர்கள் ஒரு மாதிரி சமாளித்துக் கொண்டு, இனிசுலின் இல்லாம லேயே மாதக்கணக்கில் - வருடக்கணக்கில் சமாளித்து விட்டு, பிறகு ரொம்பவும் மோசமான பிறகு டாக்டரைத் தேடி வருவார்கள்.





கரையற மாதிரி செய்ய றானோ...' - இதுபோன்ற டயலாக்ஸ் எல்லாம் எனக்கு அத்துப்படிங்க!)

இன்னொரு ரகம் - தன்னை ஒழுங்காக கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற அக்கறை இருந்தும் - தினமும் இனிசுலின் போட்டுக் கொள்ள வசதியில்லாத ரகம்.

('ஆமா போ... மாசம் ரெண்டு இனிசுலின் வாங்கினா அறுநூறு ரூபாய் காலி... மூப்பது கிலோ பச்சரிசி வாங்கிப் போட்டா அப்புறம் ஒன்றரை மாசத் துக்குக் கவலையே இல்லாம உலு உலுப்பா இருக்கலாம்...' இது தாம்பரம் வேம்பு மாமியின் வசனம்)

டாக்டர் ரத்னசபாபதி சொன்ன போதுதான் தெரிந்தது -

அமெரிக்காவில் அப்படியில்லை.

ரொம்பவும் நவீனமானவர்கள்... காலையில் பினட் ஷுகர் கொஞ்சம் சமர்த்தா இருக்கும். பகலில் மனிதர் உடம்பு முழுக்க சர்க்கரை பாகில் முக்கினாற்போல - 400க்குப் போய் விடு வார்... அடுத்தது 'கோமா'தான் என்பது போல...

அதனால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று நாலு தரம் இங்கேயெல்லாம் இனிசுலின் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். டயட்... ஃப்ரீ கோக் - ஷுகர்

அனுராதா ரமணன்

ஃப்ரீ பழரசங்கள் - சர்க்கரை இல்லாத இனிப்பு ஜாம், ஜெல்லி வகையறாக்கள், கேக், பிஸ்ஸாக்கள் நிறைய...

விளம்பரங்களில 90% இதுபோன்ற தின்டி சமாச்சாரங்கள்தான்...

ரொட்டியில் தடவிக் கொள்ளும் ஒரு வெண்ணெயின் பெயர் என்ன தெரியுமோ?

"I can't believe it's not Butter!"

அம்மாடி.... இவ்ளோ பெரிய பெயரா என்று திகைக்க வேண்டாம் அம்மணி...

இது வெண்ணெயே இல்லாமல் வெண்ணெய் போன்றதொரு சமாச்சாரம்.

'இதுல ஃபேட் இல்லே... கொலஸ்டிரால் இல்லே... அது இல்லே இது இல்லே' என்று சமாதானமாய் சொல்லிக் கொண்டே ரொட்டியில் தடவித் தடவி முழுங்குகிறார்கள்.

நம்ம தாயகத்துல கூட வெண்ணெய் என்கிற பெயரில் - என்னென்னவோ எல்லாம் கிடைக்கிறது.. அதையெல்லாம் சொல்லி நாம் அவர்களை அசத்த வேண்டாம் என்று நினைக்கிறேன். நீ என்ன நினைக்கிறே மாலா?

சரி.. முன்பெல்லாம் பரவலாக ஒரு கருத்து இருந்தது... அதாகப்பட்டது :

'சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு, இதய நோய் இதெல்லாம் பெண்களுக்கு வராது. ஆண்களுக்குத்தான் வரும். ஏதோ, ரத்த அழுத்தம் மட்டும் விதிவிலக்கு. காரணம், பெண்களுக்கு நிறைய மன உளைச்சல், கவலை, கண்ணீர் இத்யாதி இத்யாதி எல்லாம் இருப்பதால் பிளட் பிரஷர் மட்டும் வரும்...'

இப்பொழுது இந்த வாதமே அடிபட்டு விட்டது பத்மா.

ஆணுக்குப் பெண் சரிநிகர் சமானமாக - நாம் சகல வியாதிகளையும் பாரபட்சமின்றி அனுபவிக்க முடியும்...

அப்பாவுக்கு இருந்தால் மகளுக்கு வரலாம்...

அவள் கொஞ்சம் 'கமுக் மொமுக்'கென இருந்தால் நீரிழிவு வருவதற்கு 50 சதவிகித சான்ஸ் இருக்கிறது.

இதுவே அவள் அதிக உடற்பயிற்சி இல்லாமல், உட்கார்ந்தபடியே வேலை பார்ப்பவளாக இருந்தால் 70 சதவிகிதம்...

சும்மா உட்காராமல் எதையாவது நொறுக்கி, உள்ளே தள்ளுகிற கரகரப்ரியாவாக இருந்தால்... சாரி... சந்தேகமேயில்லாமல் 90 சதவிகிதம்... இப்பொழுதே உங்கள் ஆகாராதிகளையும், உடற்பயிற்சியையும் ஆரம்பியுங்கள்.

'டயபடீஸ்ஸில் மூன்று 'D'களை கவனித்துக் கொண்டால் போதும் என்பார் என் அப்பா...

முதல் D- Drill - அதாவது தேகப் பயிற்சி.

இரண்டாவது D - Diat நமக்குப் பிடிக்காத- ஆனால் கடைபிடித்தே தீர வேண்டிய சமாச்சாரம்.

மூன்றாவது D - Drug எப்பொழுதும் நமது ரத்த சர்க்கரை. முதல் இரண்டு Dக்களுக்கும் கட்டுப்பட்டாலும், மூன்றாவதான இந்த Dயையும் ஒழுங்காகக் கவனிக்க வேண்டும்.

முதல் இரண்டு D-யும் சரியாக இருந்தால் மூன்றாது 'D' Drug குறையும்... இன்சுலின் இல்லாமல் அரை மாத்திரை - ஒரு மாத்திரையிலேயே சௌகர்யமாக இருக்கலாம்...

'அப்படி என்னதான் டயட்... சொல்லித் தொலையுங்களேன்!'

கௌரிக்கு எப்பொழுதுமே அவசரம்... சாப்பிடும் போது கூட... என்னமோ ரயிலுக்கு நேரமாகி விட்டது போல அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு, நிமிஷமாய் தட்டைக் காலி செய்வதிலேயே குறியாக இருப்பாள்.

'டயட்'டுக்கு முன் இந்த அவசரமாய்க் கிடைத்ததை வாயில் திணித்துக் கொண்டு, மென்று சாப்பிடக் கூட நேரமாமல் ஓடுவது... தப்பு... என்பதையும் சொல்ல வேண்டும்.

சாப்பிடுவது கொஞ்சமாக இருந்தாலும், கொஞ்சம் நிதானமாய் சுவைத்து, மென்று சாப்பிடலாம்.

அப்பொழுதுதான் நமது உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் வேலை செய்யும். எளுவோ, களுவோ, பருப்புசிலியோ, இட்லி சாம்பாரோ... பற்களில் அரைபட்டு, மாவாகி, கூழாகி உள்ளே போகும் போது பாங்கிரியாஸ் - நமக்கு 'தாங்க்ஸ்' சொல்லும். காரணம், அதன் வேலையை நாம் குறைக்கிறோமே!

இதைச் சாப்பிடாதீர்கள்; அதை விரலாலும் தொடாதீர்கள் என்று நான் சொல்வதை விடவும், எதையெல்லாம் சாப்பிட

மனிதன் ஒவ்வொரு நாளும் தன் தலைமுடியைச் சீவி சரிப்படுத்திக் கொள்கிறான். ஏன் அவன் தன் இருதயத்தைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது? - சீனா

- எம். சகிலாபானு



தக்காளி சாதம் கிளறும் போது, பாதியளவு தண்ணீரோடு, தேங்காய்ப் பாலும் கொதிக்க விட்டு சாதம் கிளறுங்கள். சுவையாக, தேங்காய் வாசனையுடன் பிரியாணி போல் சூப்பராக இருக்கும்.

- சி. விஜி



லாம். எப்படியெல்லாம் சாப்பிடலாம் என்று சொல்வது கொஞ்சம் சந்தோஷமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். சரிதானே ஜலஜா.

காலை ஆறு மணி சுமாருக்கு காபியுடன் (சர்க்கரை உண்டா என்று இத்தனை விளக்கங்களுக்கு அப்புறமாகவும் நீங்கள் கேட்டால் - உங்கள் பக்கத்தில் யார் இருந்தாலும் அவர்களை விட்டு நாலு குட்டு அழுத்தமாய் தரச் சொல்வேன்) இரண்டு - கவனியுங்கள் இரண்டே இரண்டு 'மாரி பிஸ்கட்' சாப்பிடலாம்.

மாரிதான்... மில்க் பிஸ்கட், க்ரீம் பிஸ்கட் என்று நாக்கை தொங்க போட்டுக் கொண்டு அலையக் கூடாது. அதுவும் இரண்டுதான். அதற்கு மேல், மூன்றாவதை விரலும், மனமும் நாடினால் 'சட்'டென அந்த இடத்தை விட்டு நகருங்கள்.

காலை ஆறு மணிக்கு காபி, இரண்டு பிஸ்கட்டுடன் எத்தனை விஷயங்களை ரசிக்கலாம் தெரியுமா...

வீட்டில் தோட்டமிருந்தால் கொடிகளையும், பூக்களையும், இலைகளின் மீது முத்து முத்தாகப் படிந்திருக்கும் பனித்துளிகளையும் ரசிக்கலாம்.

எதிர் வீட்டு சின்னப் பெண் - அல்லது குண்டு மாமி குனிந்து, நிமிர்ந்து வாசலில் கோலம் போடுவதை சிறிது நேரம் ஆனந்தமாய்ப் பார்க்கலாம். அப்படியே, யார் வீட்டிலிருந்தாவது ஒலிக்கும் திருமதி எம்.எஸ். அவர்களின் சுப்ரபாதத்தை, விஷ்ணு சகஸ்ர நாமத்தை அல்லது பரீட்சைக்காக இரைந்து மனப்பாடம் செய்யும் குழந்தைகளின் இனிமையான குரலை... கீரைக்காரி, காய்கறி விற்பவனின் கரகரத்த குரலை... எங்கே யிருந்தோ லவட்டி வந்த ரொட்டி, தோசை ஆகாரத்துடன் தலைசாய்த்து நம்மைப் பார்க்கும் காகத்தை...

...ப்பா... இதெல்லாம் மனசுக்குத் தேவையான, எத்தனை சாப்பிட்டாலும் ஒரு தீங்கும் செய்யாத உணவு வகைகள்! அள்ளி அள்ளி உண்ணலாம்.

சரியாய் காலை ஒன்பது மணிக்கு காலை சிற்றுண்டி.

சாதாரணமாய் நிறைய உடலுழைப்பு உள்ள சகோதரிகள். ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கொஞ்சமே கொஞ்சமேதான் அதிகம் என்கிற பட்சத்தில் - வீட்டில் குக்கர் இட்லி தட்டில் இட்லி செய்கிறீர்கள் என்கிற பட்சத்தில் நான்கு இட்லி, ஒரு கப் சாம்பார், ஒரு கப் தேங்காய் அதிகமில்லாத சட்னியுடன் அமர்க்களமாய்ச் சாப்பிடலாம்.

தோசை என்றால் மெல்லியதாய் மூன்று.. இதே சட்னி, சாம்பாருடன்... ரொட்டித் துண்டுகள் மூன்று.. வெண்ணெய், ஜாம் இதெல்லாம் வாழ்க்கையில் வசதியில்லாத ஏழைகள் சாப்பிடுகிறார்களா என்ன... நமக்கு மட்டும் எதற்கு? நமது ஆயுசில் இதுபோன்ற வஸ்துக்களை எத்தனை முறை மூக்கு முட்டத் தின்றிருப்போம்? போதும்... ஆமாம்.. போதும் என்கிற மந்திரச் சொல்லே - இதுபோன்ற சமயங்களில் சமய சஞ்சீவினி.

ரொட்டிக்கு சாம்பார் தொட்டுக் கொண்டு ஹோம்லியாகச் சாப்பிடலாம். இல்லாவிட்டால் டிரை டோஸ்ட் செய்து வெங்காயம், தக்காளி சட்னியுடன்... ஸ்... ஸ்... கையில் கைகுட்டையைத் தயாராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்... ரொட்டியை விதவித பக்கவாத்தியங்களுடன் காலை உணவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

நமக்கெல்லாம் ஒரு வசதி... நாக்குக்கு வேண்டியதை அதே சமயம் உடம்புக்கு ஊறு விளைவிக்காததை நாமே செய்து கொள்ளலாம். இந்த விஷயத்தில் பல ஆண்கள் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள். அகத்துக்காரிக்கு கணவரின் கஷ்டம் தெரிந்து, கற்பனை சக்தி மிகுந்தவளாக இருந்தால் - விதவிதமாய், வகை வகையாய் சமைத்துப் போடலாம்.

இல்லாவிட்டா 'ஸ்டீரியோ டைப்'பாக ஒரே ரொட்டி, சட்னிதான்.

ரொட்டி வித் பச்சைக் காய்கறிகள் சேர்த்து சாண்ட்விச். வெறும் தக்காளி, வெங்காயம் கொஞ்சம் உப்புத்தூள், எலுமிச்சை

சாறு... வெகு பொருத்தம்... கேரட் துருவல், இரண்டே இரண்டு பச்சை மிளகாய் பொடியாய் நறுக்கியது, அழகுக்கும் ரத்த சுத்தத்திற்கும் புதினா அல்லது கொத்துமல்லித் தழைகள். முட்டை விரும்பிகள் - முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் மிளகுத் தூள், உப்புத் தூள் தூவி ரொட்டித் துண்டுகளின் நடுவே அமுக்கி - அப்படியே சாப்பிடலாம்.

தவிர - மேலும் பசித்தால் தக்காளி, கோஸ், முளைகட்டிய பச்சைப் பயிறு போன்றவைகளை வேண்டிய மட்டும் வளைத்துக் கட்டி விட்டு, தாகசாந்திக்கு நீர் மோர், உப்பு போட்ட எலுமிச்சை பழரசம் இவைகளை அருந்தலாம்.

இதைவிட வேறு என்ன வேண்டும் கலாவதி...

(கலாவதிக்குக் கூட சமீபத்தில்தான் சர்க்கரை நோயிருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாம். காலையில் சிற்றுண்டி சாப்பிட்டுப் பழக்கமேயில்லையாம். ஏழு மணிக்கு ஒரு பெரிய்ய தம்ளரில் காபி குடித்து விட்டு ஆபீசுக்குப் போனால், மதியம் ஒரு மணிக்கு ஆபீசுக்கு அருகில் உள்ள ஹோட்டலிலிருந்து மட்டன் பிரியாணி, சில்லி சிக்கன் வரவழைத்து ஒரு பிடி பிடித்தால் - மறுபடி வீட்டுக்கு வந்து இரவு ஒன்பது மணிக்கு மாமியார் அருமையாய்ச் சமைத்து வைத்திருக்கும் காரக் குழம்பு, ஃபிஷ் ப்ரை முடிந்த மட்டும் ஒரு கை பார்த்து விட்டு, கை கழுவியவுடனேயே படுக்கப் போய் விடுவாளாம். இவளுக்காக, இவளது கணவர் படுக்கையைத் தட்டிப் போட்டு, கொசுவத்தி கொளுத்தி வைத்து சயனக்கிருஹத்தைத் தயார் செய்து வைத்திருப்பாராம். நல்ல மனுஷர்...)

இப்படி ஒரேயடியாய் வயிற்றைக் காயப் போட்டு விட்டு, பின் ஒரேயடியாய் முழுக் கோழியை முழுங்குவது தப்பு... பட்டினி கிடக்கக் கிடக்க -சோற்றைப் பார்த்ததும் பாயத்தான் தோன்றும்.

ஆதலால் -

அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் அந்த அவசரத்திலும் மூன்று இட்லி, அல்லது தோசை, அல்லது ரொட்டி அல்லது உப்புமா அல்லது சப்பாத்தி என்று எதையாவது சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்புவது உத்தமம்.

பகலுணவின் போது அரிசி சோற்றை கணிசமாய்க் குறைத்துக் கொண்டு, பச்சைக் காய்கறிகள், சுண்டல், பச்சடி, கூட்டு என்று பலமான பரிவாரங்களை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆபீசுக்கு எப்படி... தலைவாழை இலை போட்டு இதை எல்லாம் சம்பிரமமாய் பரிமாறி சாப்பிட முடியுமாக்கும்..

முனகாதீர்கள்... பொரியல், கூட்டு, சுண்டல் - போன்ற சக நடிகர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, டிபன் டப்பா நிறைய அவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஹீரோவான சாதத்தை ஓரங் கட்டுங்கள். அதாவது கொஞ்சமே கொஞ்சம்...

இன்னும் சொல்லப் போனால், சாதத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு, கீரை மசியலை விழுங்குங்கள்.

அலுவலகப் பெண்களுக்கு இன்னும் சுலபம்.

கொறிப்பதற்கு நிறைய வம்புகள் இருக்குமே...

அடுத்த இதழில் - லலிதா, பத்மினி, ராகினி போன்ற சர்க்கரையின் அருமை சகோதரிகள்... பிளட் பிரஷர் இத்யாதிகளை - விதிப்ளஷருடன் ஆராயலாமா?

அதுவரையில் - 'கலோரிகள் குறைவான, நார்ச்சத்து மிகுந்த, கொழுப்பில்லாத, ருசியான பதார்த்தங்களைத் தயாரிப்பது எப்படி?' என்று வேண்டுமானால் யோசியுங்களேன்.

'பகலுணவுக்குப் பிறகு மாலை, இரவு பற்றி எல்லாம் சொல்லவே இல்லையே என்கிறாள் குரோம்பேட்டை பானுமதி.

மாலையில் காபியோ, தேநீரோ... அத்துடன் சுண்டல், அல்லது சாத்துக்குடி களைகள்... இனிப்பில்லாத பிஸ்கட் - 2.

நடுவில் பசித்தால் வெள்ளரிப் பிஞ்சு. உப்பு, மிளகு தூவிய தக்காளி, கோஸ் இப்படி எது வேண்டுமானாலும்.

இரவு - இரண்டு அல்லது மூன்று சப்பாத்தி... செமத்தியாய் ஒரு கூட்டு.. பெரிய தம்ளரில் நீர் மோர்...

அடேயப்பா... போதுமே பானு!

(தொடரும்)

பெரிய முழு நெல்லிக்காயை வறுத்த பருப்பு மற்ற சாமான்களோடு வதக்கி துவையல் அரைத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



பூட்டை உடைத்து

ரூ. 15 லட்சம் கொள்ளை

டிப்-டாப் வாலிபர்கள்

4 பேருக்கு வலைவீச்சு

இந்தத் தொல்லை

எதற்கு?

வந்துவிட்டது

உமா சேஃப்டி லாக்கர்கள்!

- லாக்கர் இருக்கும் இடம் யாருக்கும் தெரியாது.
- லாக்கரைத் திறக்கும் விதம் திருடர்களுக்கு தெரியாது.
- திருடர்களால் திறக்கவோ, உடைக்கவோ முடியாது.
- திண்டுக்கல் பூட்டின் தொழில்நுட்பம்.
- Dindigul Dual-Lock Control with Master keys பொருத்தப்பட்டது.
- ஒரிஜினல் சாவிகள் தொலைந்து போனால் கூட மாஸ்டர் சாவிகளைக் கொண்டு திறந்து, பூட்டிக் கொள்ளலாம். ஆனால் தொலைந்து போன ஒரிஜினல் சாவிகள் கொண்டு வேறு எவராலும் திறக்க முடியாது.





Digimatic (Electronic) லாக்கர்கள்:

- Secret Password-ஐக் கொண்டு திறந்து கொள்ளலாம்.
- தவறான Password-ஐ உபயோகித்தால் அலாரம் ஒலிக்கும்.
- Password-ஐ எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- Automatic Door Lock Facility

SL. No.	Mechanical Keys		Dimensions	Weight Kg	Electronic	
	Model	Rate	H W D		Model	Rate
1	USK-1	3,250	10" X 14" X 8"	20	-	-
2	USK-2	4,000	12" X 15" X 10"	24	-	-
3	-	-	15" X 12" X 10"	24	USE-01	7,000
4	USK-3	4,250	15" X 15" X 8"	29	USE-02	7,250
5	USK-4	5,000	12" X 18" X 12"	32	USE-03	8,000
6	-	-	18" X 12" X 12"	32	USE-04	8,000
7	USK-5	7,000	15" X 18" X 15"	44	USE-05	10,000
8	USK-6	7,000	18" X 15" X 15"	44	USE-06	10,000

மேற்கண்ட மாடல்கள் தவிர தங்களின் தேவைக்கேற்ற அளவுகளின்படி தயார் செய்து கொடுக்கிறோம்.

uma UMA & CO.

H.O. New No. 96 (274), LINGHI CHETTY STREET, CHENNAI - 600 001. PH: 5244511/ 5230362

MOBILE: 98400 34334 B.O.: New. No. 57(35), Ramani's Kalpatharu, 4th Floor, East Sambandam Rd, R.S. Puram, Coimbaroe - 641 002. Ph: 98423 34433. E-Mail: umasafechennai@Yahoo.com

Dealers: **Huron Technologies Pvt.Ltd**, Bangalore. Ph:5511690/5573191. **Visalam &Co.** Karaikudi. Ph:439999, Cell: 98424 36925 **Yogalakshmi Enterprises**, Pondicherry. Ph: 346439 Cell: 98430 79749 **Umayal**, Kumbakkonam. Ph: 429966 / 430766 **Amaravathi Furniture.** Udumalpet. Ph: 31479 / 28465

DEALERSHIP ENQUIRIES SOLICITED

Please visit our STall 102 at HOME LIFE EXHIBITION CONGRESS GROUNDS, 22nd Dec 01 To Jan 02

● நாட்டின் முக்கிய சின்னமான இந்திய பாராளுமன்றம் தீவிரவாத தாக்குதலால் தாக்கப்பட்டது. ஐந்து தீவிரவாதிகள் ஒரு வெள்ளை அம்பாஸிடர் காரில் மந்திரிகளுக்குப் பாதுகாப்பாகப் போகும் கருப்புப் படை கமாண்டோஸ் உடையில் நுழைய யத்தனித்த போது பாதுகாப்பு அதிகாரிகளால் தடுக்கப்பட்டு கொல்லப்பட்டனர். 30 நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாக நடந்த துப்பாக்கிச் சண்டையில் தீவிரவாதிகள் சுடப்பட்டு கொல்லப்பட்டனர். ஐந்தாவது தீவிரவாதி பாராளுமன்றத்தினுள் நுழைய யத்தனித்த போது காலில் சுடப்பட்டு வீழ்ந்த போது பிடிப்பதற்குள் (தன்னையே) கிரனேடு வெடிக்கச் செய்து இறந்து போனார்.


• ஜெயலலிதா

பிரதமர் சம்பவம் நடந்த சமயத்தில் இல்லாத போதும் பாராளுமன்றத்தினுள் 300 உறுப்பினர்கள் இருந்துள்ளனர். உடனடியாக அவர்கள் பாதுகாப்புடன் வெளியேற்றப்பட்டனர்.

டெல்லி போலீஸ் கான்ஸ்டபிள் சுரேஷ்குமாரின் சமயோசித மூளையால் வெளியே நின்றிருந்த பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களும் பொது மக்களும் காப்பாற்றப்பட்டனர். தீவிரவாதிகள் உள்ளே நுழைந்து சராமாரியாக சுட ஆரம்பித்ததும் சுரேஷ் குமார் பாதுகாப்பு அலாரத்தை உடனே இயக்கி எச்சரித்திருக்கிறார். இதைத் தவிர பாதுகாப்பு நாய் மற்றும் வார்ட் அதிகாரிகளுடன் வெளியே நின்றிருந்த மக்கள் மற்றும் உறுப்பினர்களை பலவந்தமாக உள்ளே தள்ளி பாராளுமன்றக் கதவைச் சாத்தியிருக்கிறார்.

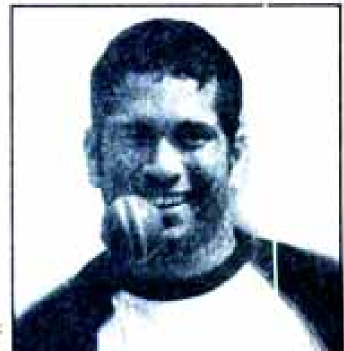
● தீவிரவாதிகள் பார்லிமெண்ட் மீது நடத்திய தாக்குதலைத் தொடர்ந்து, பாகிஸ்தான் ஆக்ரமிப்பு காஷ்மீர் பகுதியில் பாக். ஆதரவுடன் நடந்து வரும் தீவிரவாத முகாம்களில் இந்திய ராணுவம் தாக்குதல் நடத்த வேண்டும் என்கிற கோரிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. இதனால் எல்லையில் பதட்டம் நிலவுகிறது.


• பார்லிமெண்ட் தாக்குதல்

பாக். அரசு ,0,000 ராணுவ வீரர்களை எல்லையில் நிறுத்தி வைத்திருப்பதாக செய்திகள் வெளியாகின்றன. இந்திய ராணுவ வீரர்களும் 24 மணி நேர தீவிரக் கண்காணிப்பில் பணியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். ஆப்கானிஸ்தானில் போர் முடிந்ததையடுத்து தீவிரவாதிகளின் அடுத்த கட்ட தாக்குதல் காஷ்மீருக்குத் திசை திரும்பும் என்று கருதப்படுகிறது. மத்திய அரசு இதுகுறித்து அனைத்துக் கட்சிகளுடனும் ஆலோசனை நடத்தி வருகிறது. மேலும் பாக். ஆதரவு ஜெய்ஷ்-இ-முகமது மற்றும் லஷ்கர்-இ-தோய்பா அமைப்புகளை இந்தியா தொடர்ந்து குற்றம்சாட்டி வருமேயானால் வாஜ்பாய் ஆட்சியையே ஒழிந்து விடுவதாகவும், பல முக்கிய நகரங்களில் மிகப் பெரிய தாக்குதல்களை நடத்திக் காட்டுவோம் என்றும் இந்த இரு அமைப்புகளும் பகிரங்கமாக மிரட்டல் விடுத்துள்ளன.

நியூஸ் சாலட்

● இந்தியா, இங்கிலாந்து கிரிக்கெட் அணிகளுக்கு இடையில் நடைபெற்று வரும் மூன்று தொடர் டெஸ்ட் போட்டியில் கடைசி டெஸ்டில் இந்திய வேகப்பந்து வீச்சாளர் அனில்கும்ப்ளே டெஸ்ட் கிரிக்கெட்டில் 300


• டெண்டுல்கர்



• உலக அழகி

விக்கெட்டுகலயா விழுந்த் உலக சாதனையாளர்கள் பட்டிய லில் 18வதாக இடம்பெற்றார்.

சென்னை உயர்நீதி மன்றத்தில் ஜெயலலிதா மீது தொடுக்கப்பட்ட டான்ஸி



• ஸ்ரீயர்

மற்றும் பிளஸண்ட் ஸ்டே ஹோட்டல் வழக்குகளி விருந்து ஜெயலலிதா விடுவிக் கப்பட்டு இருக்கிறார். இதை யடுத்து அவர் ஆண்டிப்பட்டி இடைத் தேர்தலில் நிற்கப் போவதாகவும் அறிவித் துள்ளார்.



• அசோக்குமார்

வட இந்திய ஹிந்தி சினிமா புகழ் திரு. அசோக்குமார் காலமாகி விட்டார். 90 வயதான இவர் பல சினிமா விருது களை பெற்றிருந் தாலும் 1996ல் மிக உயர்ந்த "தாதா சாஹேப் பால்கே அவார்டை" பெற் றது குறிப்பிடத்தக் கது.

+ காஷ்மீர்ப் பிரச்சனைக்காக ஹிந்து முஸ்லீம் மதவாதி களின் பகைமை உணர்வு தீவிரவாதத்தின் மூலம் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக் கும் இந் நிலையில் பாகிஸ்தா னில் 40 வருடங்கள் தங்கி முஸ்லீம் மக்களுக்கு கீதை சொல்லித் தந்தவர், "பே ஏரியா காந்தி" என்று செல்ல மாக அழைக்கப்படும் பேரா சிரியர் கே.ஆர். ஸ்ரீநிவாச அய்யர்.

இந்திய, பாகிஸ்தான் பிரி வின் போது காந்தியை சந்தித் துப் பேசிய இவர் காந்தியின் ஆலோசனைப்படி பாகிஸ் தான் சென்று முஸ்லீம், ஹிந்து மக்களின் ஒற்றுமைக்காகப் பாடுபட்டாராம். கராச்சி பல் கலைக்கழகத்தில் கணிதப் பேராசிரியராக பணியாற்றிய 40 வருடங்களும் காந்தியக் கொள்கையை மக்களிடையே பரப்பி வந்திருக்கிறார். முஸ்லீம் மாணவர்களுக்கு கீதா வகுப்பு எடுத்திருக்கிறார்.

அவரைப் பொறுத்தவரை முஸ்லீம் மாணவர்கள் மிகவும் விரும்பி கீதையைப் படித்தது மட்டுமல்லாமல் கீதைக்கும் குரானுக்கும் உள்ள ஒற்று மையை இவரிடம் விவாதித் ததை நினைவுகூர்கிறார். இன்று தன் குழந்தைகளுடன் கலிபோர்னியாவில் வாழ்ந்து வரும் இவர் இன்றும் சமூக சேவை செய்து வருகிறார்.



• உலக சர்க்கரை நோய் தினம்

+ அயோத்யாவில் ராமர் கோவிலை மஹாசிவ ராத்திரியன்று ஆரம்பிக்கப் போவதாக விஸ்வஹிந்து பரிஷத் மற்றும் பஜ்ரங்தல் ஆதரவாளர்கள் கூறி வரு கிறார்கள். சர்ச்சைக்குரிய ராமர் ஜன்ம ஸ்தானத்தில் கோவிலைக் கட்டுவதற்கு தடையாக வருபவர்களை எதிர்க்க, "திரிசூல் திக்ஷா" என்ற புதிய பிரசாரத்தை மக் களிடையே பரப்பி வருகிறார் கள்.

+ தென் ஆப்பிரிக்காவில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த போது பந்தை தன் நகங்களால் சுரண்டினார் என்று டெண் டுல்கர் மீதும், அனாவசியமாக கூச்சல் போட்டு "அவுட்" கேட்டார்கள் என்று மற்ற நான்கு ஆட்டக்காரர்கள் மீதும் நடுவரைக் கவனிக்காமல்



• லல்லு பிரசாத் யாதவ்

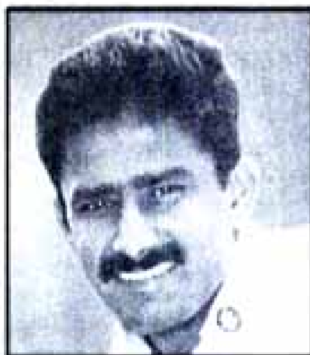
விட்ட காப்டன் கங்குலி மீதும் குற்றச்சாட்டுக்களை சுமத்தி அபராதம் கட்டச் சொல்லி உத்தரவிட்டார் மாட்ச் ரெஃப்ரி 'மைக் டென்னிஸ்'.

விதிமுறைகள் மீறப்பட்ட தாக டென்னிஸ் கூறியிருப் பதை விசாரித்து விளக்கம் கேட்காமல் இந்திய அணியின் மீது உலக அரங்கில் களங்கம் கற்பித்ததாக குற்றம்சாட்டு கிறார் இந்திய கிரிக்கெட் போர்ட் தலைவர் ஜக் மோகன் டால்மியா.

+ தென் ஆப்ரிக்காவின் சன் சிட்டியில் நடந்த உலக அழகிப் போட்டியில் "மிஸ். நைஜீரியா அக்பானி டரேகோ" 2001ற்கான மிஸ் உலக அழகி யாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட் டிருக்கிறார். ஒரு கம்ப்யூட்டர் விஞ்ஞானியாகவும் பெரிய மாடலாகவும் வர விரும்புவ தாகக் கூறினாராம். அழகிற்குக் கலர் முக்கியமில்லை என் பதை இந்த உலக அழகி நிரு பித்து விட்டார்.

+ முன்னாள் பீகார் முதன் மந்திரி திரு. லல்லு பிரசாத் யாதவ் உச்சநீதிமன்ற தீர்ப்புப்படி ஜார்கண்ட் மாநில ராஞ்சியில் சி.பி.ஐ. நீதிமன்றத்தில் சரணடைந் தார். அவர் சென்ற "சேத்னா ரத்" முன் மக்கள் மற்றும் கட்சி ஆதரவாளர்கள் மலர் தூவி கண்ணீர் விடையளித்த தாகவும் போகும் வழிநெடுக ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் மலர் தூவி தலைவரை வழி யனுப்பியதாகவும் செய்திகள் கூறுகிறது. இவர் தற்போது ஜெயிலில் அடைக்கப்பட்டுள் ளார்.

தொகுப்பு :
சியாமளா சுவாமிநாதன்



• கும்ப்ளே

அஹோபில மடம் ஜீயர் பவள விழா

அறுநூறு ஆண்டுகள் பழைமைவாய்ந்த ஸ்ரீ அஹோ பில மடத்தின் 45வது ஜீயராக விளங்கும் ஸ்ரீவண் சடகோப ஸ்ரீநாராயண யதீந்திர மஹா தேசிகன் சுவாமிகளின் 75வது திருநட்சத்திரமும், (பிறந்த நாள்) அவர் ஜீயர் பட்ட மேற்று பத்து ஆண்டு நிறைவு விழாவும் சென்னையை அடுத்த தாம்பரம் சேலை யூரில் நவம்பர் 26ல் கொண் டாடப்பட்டது. இதை யொட்டி சிறப்பு அஞ்சல் உறையை தமிழ் நாடு வட்ட தலைமை அஞ்சல் துறைத் தலைவர் யு. ஸ்ரீனிவாச ராக வன் வெளியிட்டார்.

உலக சர்க்கரை நோய் தினம்

நவம்பர் 14 - என்றவுடன் நாம் அனைவரும் 'டக்கென்று' "குழந்தைகள் தினம்' எனக் கூறி விடுவோம். நவம்பர் - 14 'உலக சர்க்கரை நோய்' தின மாக உலகெங்கும் கொண்டா டப்படுவது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

சர்க்கரை நோய்க்கு வரப் பிரசாதமாக இருப்பது இன் சுலின். அதைக் கண்டுபிடித்த வர் டாக்டர். பெட்ரிக் பென் டிங்கின். அவரது பிறந்த நாளான நவம்பர் 14ந் தேதி "உலக சர்க்கரை நோய்" தின மாகக் கொண்டாடப்படு கிறது.

சர்க்கரை நோயைப் பற் றிய விழிப்புணர்வை மக் களுக்கு ஏற்படுத்தும் நோக்கத் தில் குழந்தைகள் அணிவகுப்பு மெரீனாவில் நடைபெற்றது.

• அருந்ததி ராய்



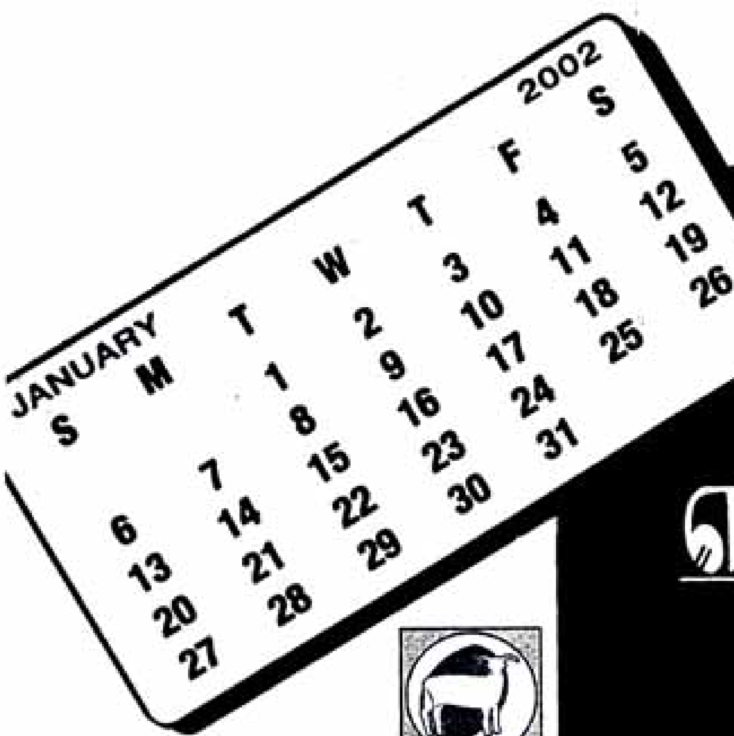
அருந்ததியின் மகுடத்தில் மற்றுமோர் வைரக்கல்

பிரான்ஸ் நாட்டின் மிகச் சிறப்புக்குரிய இலக்கிய விருது, 39 வயதான இந்திய எழுத்தா ளர் அருந்ததிராய்க்குக் கிடைத்துள்ளது.

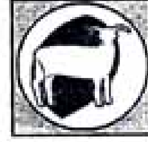
இவ்விருதினைப் பெறும் இரண்டாவது நபர் அருந்ததி. ரூ. 32.64 லட்சம் (5 லட்சம் பிராங்க்) மதிப்புள்ள இந்த விருதினை "யூனிவர்சல் அகா டமி ஆப் கல்சர்" என்ற அமைப்பு வழங்குகிறது. அருந்ததியின் இலக்கியப் படைப்புகள், மனித உரிமை களுக்காக அவரது பணி ஆகியவற்றுக்காக இவ்விருது வழங்கப்படுகிறது.

அருந்ததி ஏற்கெனவே சிறப்புக்குரிய பிரிட்டிஷ் விருதான "புக்கர் பரிசு" 1997ல் பெற்றிருக்கிறார். அந்த விருதிற்காக தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட "சிறு விஷயங்களின் கடவுள்" என்ற நூல் 30 மொழிகளில் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்பு : **சியாமளா ராஜகோபால்**



இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மாத முற்பகுதியில் இராசிநாதன் செவ்வாயால் அநேக லாபங்கள் கூடி வந்தாலும் சனி, குரு வக்ர சஞ்சாரங்கள் அனுகூலம் இல்லாமல் இருப்பதால் எதிலும் எச்சரிக்கை யுடன் இருப்பது நன்மை தரும். என்றாலும் இயற்கையாகவே உங்களது கவன சுபாவம் சமயத்தில் பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்கும். மேலும் நீண்ட நாட்களாக இருந்த பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் அனுகூலமாக முடியும் என்றாலும், நிலம், பூமி போன்ற விஷயத்தில் புதிய முடிவு எடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

இம்மாத பிற்பகுதியில் அதிக செலவுகள் ஏற்பட்டாலும் சில இனங்களில் அனுகூலம் தெரிகிறது. சிலர் கோயில் மற்றும் தெய்வீக செலவுகள் செய்ய வாய்ப்பு தேடி வரும் என்றாலும் சக்திக்கு மீறி வார்த்தைகளை விட வேண்டாம். மேலும் சிலர் புதிய மந்திர உபதேசம் பெற வாய்ப்பு உண்டாகும்.

கல்லூரி மற்றும் கலைத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ள மாணவர்கள் சிறு அனுகூலங்களை அடைவார்கள். உத்தியோகம் செய்பவர்கள் மேலதிகாரியிடம் கவனத் துடன் நடந்து கொள்ளவும். வியாபாரிகள் அதிக முதலீடு செய்வதைத் தவிர்க்கலாம். இரும்பு பித்தளை போன்ற பொருட்களை வியாபாரம் செய்பவர்கள் சுமாரான லாபம் அடைவார்கள். ரசாயன மருந்துப் பொருட்கள் விற்பவர்கள் மற்றும் நவீனப் பொருள் விற்பவர்கள் சற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும். புதிய முயற்சிகளை தள்ளிப் போடலாம். மொத்த கொள்முதல் செய்து லாபம் பெறுபவர்கள் கணக்கு வழக்குகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

எதிர்பாராமல் வரும் தொல்லைகள் தானே விலகும். விளையாட்டுப் போட்டி பந்தயம், ஷேர் மார்க்கெட் போன்றவை சாதாரணமாகத்தான் இருக்கும். நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானை மாதம் முழுவதும் வழிபட்டு வாருங்கள். மேலும் மந்திர உபதேசம் உள்ளவர்கள் விநாயகப் பெருமான் ஜபமும் செய்து வரலாம்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் ஜீவன ஸ்தானத்தில் செவ்வாய் இருப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சம் என்றாலும் ராசிநாதன் சுக்கிரன் 8ம்

		சனி (வ)	ராகு குரு (வ)
செவ்வாய்	10.1.2002 - மீன - செவ்வாய் 14.1.2002 - மகர - சூரியன் 14.1.2002 - மகர - சுக்கிரன் 18.1.2002 - புதன் (வ.ஆ.)		
புதன்			
சுக்கிரன் சூரியன் கேது			

இடத்தில் இருப்பது சிறு பிரச்னைகளை உண்டு செய்யக்கூடிய அம்சமாகும். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் கூடுதல் கவனத்துடன் இருப்பது அவசியம். குறிப்பாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் எதிர்பார்த்த ஒரு முக்கிய நண்பர் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கத் தயங்குவார். வரவேண்டிய பணம் சற்று தாமதமாக வரலாம். இட்டமிட்ட செயல்கள் இதனால் தடைபடக்கூடும். என்றாலும் கவனத்துடன் இருந்தால் சில விஷயங்களை உங்களால் சமாளிக்க முடியும். வீடு அல்லது தொழில் சம்பந்தப்பட்ட இடமாறுதலை எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.

நீங்கள் உண்மையாக பணியாற்றினாலும் உங்களது வார்த்தைகளை மேலதிகாரிகள் நம்புவது கடினம். உங்களது யோசனைகள் மற்றவர்களுக்குத் தவறாகவே தோன்றக்கூடும். கூடுமானவரை அதிக வார்த்தை பேசுவதைத் தவிர்க்கவும், அரசாங்கப் பணி செய்வோர் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இராணுவம் காவல் துறையில் பணிபுரிவோர் ஆபத்தை நெருங்கிச் சென்று விலகுவார்கள். வியாபாரிகளுக்குத் தற்போது விற்பனை மந்தமாக தென்படும். வரவுக்கு மேல் செலவு என்பது தவிர்க்க முடியாது. கொடுத்த கடன் வருவதில் தாமதம் ஏற்படும்.

உங்களது செயல்களில் ஏற்படும் தடுமாற்றத்தைக் கண்டு பயப்பட வேண்டாம். இது நிரந்தரமானது அல்ல. பழையபடி செயல்பட உங்களால் முடியும். உணவுப் பொருள் வியாபாரிகள் லாபம் வழக்கம் போல் இருக்கும். வெள்ளி, தங்க நகை வியாபாரங்கள் ஓரளவு கைகொடுக்கும். தாதுப் பொருள், திரவப் பொருள் வியாபாரிகள் மாத மத்தியில் ஓரளவு நன்மை அடைவார்கள். வீடு விற்க வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் நிதானித்து செயல்பட்டால் நன்மைகள் அடைய முடியும். சுதர்சன பகவானை பூஜிப்பதும், விஷ்ணுபகவான் ஆலயத்திற்குச் சென்று வருவதும் நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும்.



நெயில் பாலீஷ் பாட்டிலின் விளிம்பில் துளி வாஸலினைத் தடவி விட்டால், மூடி திறக்கும் போது சிரமமில்லாமலும் கெட்டியாக ஒட்டிக் கொள்ளாமலும் வரும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவானது பார்வை உங்களுக்கு இம்மாதம் நன்மை தரக்கூடியதாக இருந்தாலும் குரு, சனி அனுகூலம் இல்லாத காரணத்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறிய தொல்லைகள் உண்டாகும். அலட்சியமாக இருக்க வேண்டாம். குறிப்பாக ரத்த சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை உள்ளவர்களும், கால் சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை உள்ளவர்களும் மருந்து உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டாம். முக்கியமான நல்ல காரியம் சில நாட்கள் தள்ளிப் போகலாம். ஆன்மீகப் பயணமோ, தொழில் சம்பந்தப்பட்ட பயணமோ செல்வதில் உண்டாகும் தடைகளால் சிறிய வருத்தங்கள் உண்டாகும்.

கலைத் துறையினர் மற்றும் மருத்துவத் துறையினர் தங்கள் தொழிலில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பட்டு வைர வியாபாரம் செய்பவர்கள் அதிக முதலீடு செய்வதையும், புதிய தொழில் தொடங்குவதையும் தவிர்ப்பது நல்லது. மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதலான உழைப்பு தேவைப்படும்.

பெண்களுக்கு இம்மாதம் தேவையற்ற சச்சரவுகள் உண்டாகும். உங்கள் பேச்சுக்களை அடுத்தவர் சரிவரப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். விளம்பரம், பத்திரிகை தொழில்புரிவோர், நவீன எந்திரம், கம்ப்யூட்டர் உதிரி பாகம் விற்பவர்கள் உயர்வைப் பெறுவார்கள். நீங்கள் செய்யும் தொழிலில் இடையூறு இருந்தாலும் தொழில் மாற்றங்கள் வேண்டாம். மேலும் விரிவாக்கம் செய்வதையோ, புதிய திட்டங்கள் தீட்டுவதையோ தவிர்ப்பது நல்லது. உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் சிறிய இடையூறுகளை பெரிதுபடுத்தி உத்தியோகம் மாற வேண்டாம். அரசாங்கத்தில் பணிபுரிவோரும், மருந்து வியாபாரம் செய்பவரும் சிறிய நன்மைகள் அடைய முடியும். வீட்டில் அருகம்புல்லால் விநாயகப் பெருமானை பூஜித்து வரவும். சவுகரியப்பட்டால் கணபதி ஹோமம் செய்யவும். அரச மரத்து விநாயகப் பெருமானை வழிபடுவதும் நன்மை தரும்.

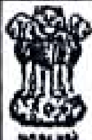
கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 _ ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம்மாதம் சனி, குரு மற்றும்

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் •





DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRIES
GOVT. OF INDIA

6 வார அழகு கலை பயிற்சி (CERTIFICATE COURSE)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம். (பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள் : ✱ மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி ✱ சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி ✱ அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது? ✱ அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள் ✱ பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள் ✱ SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம்.

தகுதி : குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும். வயது : 18-45 வரை. பயிற்சி நேரம் : 3 hours per day (5 days a week) பிரிவு (Batch size) : பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும்தான். தகவல் நேரம்(Enquiry): 10.00 a.m. to 6.30 p.m.(திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுக வேண்டிய முகவரி:

BOBBY SCHOOL OF COSMETOLOGY
பாபி அழகுக்கலை பயிற்சி நிலையம்,
27, அடையார் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையார் ஆவின் பார்க் எதிரில், அடையார், சென்னை - 20. ஃபோன்: 4465980

1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.4/- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.
2. **Training Agency will assist in providing Hostel facility.**

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 02.02.2002

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் •

ADMISSION NOTIFICATION



NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT (NILEM)

Offers the following **Six Months Diploma Courses** by Correspondence

- TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000
- BUSINESS MANAGEMENT
- PERSONNEL MGMT. & INDL. RELATIONS
- HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT
- ENVIRONMENT & POLLUTION CONTROL
- QUALITY CONTROL & ISO 9000
- ENVIRONMENTAL MGMT. ISO 14000/14001
- PRODUCTION MANAGEMENT
- SALES & MARKETING MANAGEMENT
- INTERNATIONAL BUSINESS MANAGEMENT
- QUALITY ASSURANCE & ISO 9000
- LABOUR WELFARE
- BUSINESS ADMINISTRATION
- FINANCIAL MANAGEMENT
- MATERIALS MANAGEMENT
- EXPORT & IMPORT MANAGEMENT
- QUALITY ASSURANCE & QS 9000
- INDUSTRIAL SAFETY
- LABOUR LAWS
- OFFICE ADMINISTRATION
- CONTRACTS MANAGEMENT
- FIRE & SAFETY MANAGEMENT
- INDUSTRIAL LAW
- HOSPITAL ADMINISTRATION

No formal qualification is required for joining the courses. Each diploma has 4 written papers. Tuition Fee Rs. 800/- (Including Study Materials & Model Question Papers). Examination will be conducted in all major centres in India. For detailed Prospectus & Application Form send Rs. 30/- by D.D./M.O./I.P.O. in favour of **NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT** and apply to **NILEM**, No. 59, 2nd Street, Parameswari Nagar, Adyar, Chennai - 20. ✆ : 4911443 E-mail : nilem@rediffmail.com

வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்துக் கொடுக்கும் குங்கும டப்பாக்களில் சாயம் அதிகம் கலந்திருப்பதால் ரொம்ப ஒட்டும். செம்மண்ணை சலித்து அத்துடன் இதனைக் கலந்து கோலம் போடும் போது பார்டர் போட்டதில் மிக அழகாக காவி கல்ரை விட எடுப்பாக இருந்தது.

- உஷா நாராயணன்.



செவ்வாய் சஞ்சாரங்கள் அனுகூலமாக இல்லை. மனசஞ்சலமும், உங்கள் அவசரத்தால் பிரச்னைகளும் உண்டாகக்கூடும். பணம் புழங்கக் கூடிய உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் கவனத்துடன் இருப்பது நன்மை தரும். மருந்து சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்கள் லாபம் அடைந்தாலும், பணப் பற்றாக்குறை இருக்கும். எனவே கூடுதல் முதலீடு செய்ய வேண்டி வரும். சினிமா, மற்றும் கலைத் துறையில் இருப்பவர்கள் சிறிய கருத்து வேறுபாடுகளை சந்திக்க நேரும். மேலும் அரசியலில் உள்ளவர்களால் சிறிய சங்கடங்களை அடைய நேரும்.

நவீனக் கருவிகள் வாங்கி விற்பவர்கள் ஓரளவு லாபம் அடைவார்கள். குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் உண்டாகும். எனவே எங்கும் எச்சரிக்கையுடன் பேசுங்கள். எதிலும் அவசரத்தைக் காட்ட வேண்டாம். மற்றபடி பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்வோருக்குக் குடும்பத்தில் தொல்லை ஏற்படலாம். இதுவரை உங்கள் குடும்பத்தில் தொல்லை கொடுத்து வந்த ஒரு நபர் விலகிச் செல்வார். பிரிந்த நல்லவர்கள் தேடி வருவார்கள். இதனால் மற்ற தொல்லைகள் இருந்தாலும் மன அமைதி கிடைக்கும். சிறிய தொகைகள் திரும்பி வரலாம். நீங்கள் நீண்ட காலம் சந்திக்க எண்ணிய நபர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிட்டும். ஞாயிற்றுக்கிழமை தோறும் சூரிய பகவானையும் காயத்ரி தேவியையும் வழிபட்டு வாருங்கள். ஆலயம் சென்று சூரிய பகவானுக்கு கோதுமையால் செய்த நைவேத்தியத்தைப் படைத்து அர்ச்சனை செய்து வாருங்கள்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம்; உத்திரம் 1-ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்களுக்கு புத பகவான் ரோக ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் மனக் கலக்கமும், சிறு சச்சரவு தோன்றினாலும் பூமிகாரகன் அங்காரகன் அருளால் நன்மைகளும் உண்டாகும். நீண்ட காலமாக இருந்து வந்த பூமி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னை சுமுகமாக முடியக்கூடும். சிலருக்கு கோர்ட் வழக்குகள் சாதகமான தீர்ப்பை கொடுக்கும். நில சம்பந்தப்பட்ட பிரிவினை தொல்லைகள் நீங்கக்கூடிய மாதம். சிலருக்கு மனைவி வழி உறவினர்களால் நல்ல ஆதாயம் ஏற்படக்கூடும். தொழிற்சாலை மற்றும் குடோன் போன்றவற்றிற்கு அரசாங்க அனுமதியை எதிர்பார்த்தவர்களுக்கு சாதகமான சூழ்நிலை தென்படுகிறது.

உடல்நிலையில் பெரிதாக எதுவும் கோளாறு இல்லை. அடிக்கடி இருக்கும் வாய்வுப் பிடிப்பு, வயிற்று வலி, கைகால் குடைச்சல் போன்றவை அவ்வப்போது வந்து தலைகாட்டி, சற்று வேதனையைத் தந்து விட்டுப் போகும். பழைய நகைகளை யாராவது கொண்டு வந்தால், விலை குறைவுதானே என்று நினைத்து கண்களை மூடிக் கொண்டு வாங்க வேண்டாம்.

மளிகை வியாபாரிகளுக்கு சுமாரான பலன் கிடைக்கும். ஆனாலும் எதிர்காலத்தில் விலை உயரும் என்று நினைத்து அதிகமான அளவு பொருள்களை வாங்கி ஸ்டாக் செய்யக் கூடாது. பொன், பொருள் சேரும். இருந்தாலும் அவ்வப்போது பெரிய திட்டங்கள் போட்டு பணத்தை தங்கம், வெள்ளி பொருட்களில் முடக்க வேண்டாம். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் ஜாமீன் கையெழுத்து போடுவதையோ மற்றவர்களுடன் ரகசியங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதையோ தவிர்க்க வேண்டும். கம்ப்யூட்டர் கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு நல்ல மாற்றம் உண்டு. சில மாணவர்கள் நல்ல மதிப்பெண் பெற்று மற்றவர்களால் புகழப் பெறுவார்கள். இம்மாதம் முழுவதும் நவகிரகங்களை வழிபட்டு வாருங்கள். முடிந்தால் நவகிரகங்களுக்கு விசேஷ வழிபாடு செய்யுங்கள். ஞான சம்பந்தர் அருளிய கோளறுபதிகம் சொல்லி வருவது நன்மை தரும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

புத பகவான் இம்மாதம் 5ம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலம் இல்லாவிட்டாலும் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

என்றாலும் அவ்வப்போது பிரச்னைகள் ஏற்படு வதைத் தவிர்க்க இயலாது. சிலருக்கு வாகனத் தொல்லைகள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தி உண்டாகும். பழைய வாகனம் வாங்கும் வாய்ப்பு வந்தாலும் கடன் படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பூமி சம் பந்தப்பட்ட பொருட்கள் விற்பவரும், விவசா யம் செய்பவர்களும் சில அனுகூலங்களை அர சாங்கத்தால் அடைய முடியும். ரசாயனப் பொருள் மருத்துவப் பொருள் சம்பந்தப்பட்ட இடத்தில் பணிபுரிவோர், எதிர்பாராத ஏற்றங் கள் அடைவீர்கள். குழந்தைகளுக்குக் குளிர்ந்த உணவுப் பொருட்களால் தொல்லை உண்டாக லாம்.

பிரயாணத்தில் கூடுதல் கவனம் தேவை. உத்தியோகம் பார்ப்பவர்கள் உடன் பணிபுரி பவரிடம் அதிகம் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும். தேவையற்ற மனஸ்தாபம் தேடி வரலாம். உங்கள் நண்பர்கள் தற்போது கைகொடுப் பார்கள். ஏற்கெனவே கடன் தொல்லை உள்ள வர்கள் புதிய முயற்சிக்கு சில நாள் தள்ளிப் போடுங்கள். தொழில் விரிவாக்கத்திற்காக இடம் வாங்குவதோ, வீடு வாங்குவதோ தற் போது வேண்டாம். மாத சீட்டோ வழக்கமான பண வருவாயோ தற்போது சரியானபடி அமை வது கடினம். செலவுகள் அதிகமாகக்கூடும். திட்டமிட்டுச் செயல்படுவது அவசியம். தேவை யற்ற செலவுகளைக் குறைக்க முயற்சி செய்ய லாம். சிலருக்கு அதிக மருத்துவச் செலவும் சிறு அறுவை சிகிச்சை பயமும் உண்டாகக்கூடும். நளசரித்திரம் படிப்பதும், ஏழைகளுக்கு சனிக் கிழமை தோறும் அன்னதானம் செய்வதும் நல்ல பலன் தரும். நவகிரக சன்னதியில் சனீஸ் வரபகவானை வழிபட்டு வாருங்கள். கடுமை யான தொல்லை விலகி நன்மை உண்டாகும்.

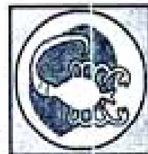


துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் சுக ஸ்தானத்தில் உள்ள புதபக வானால் எதிர்பாராத நன்மைகள் ஏற்படும். நீண்ட காலமாக மருந்து உட்கொண்டு வந்த வர்களும், ஆரோக்கியக் குறைவு அடைந்தவர் களும் சற்று தெளிவடையக்கூடும். மனக் குழப் பத்தில் இருந்தவர்களுக்குத் தெளிவு கிடைக்கக் கூடிய மாதம். பிரயாண தடை உள்ளவர்களுக் குப் பிரயாணத் தடை விலகி குளிர்ப் பிரதேசங் களுக்கு செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படும்.

தாய் வழி சொந்தங்களால் சிலருக்கு தன பிராப்தி ஏற்படும். என்றாலும் தாய்மாமன் வழியில் சங்கடங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எதிர்பாராத விருந்தினர் வரவால் செலவுகள் அதிகரிக்கும். புதிய வீடு கட்டுபவர்களுக்கு நிதானமான போக்குத்தான் தென்படும். எதிர் கால வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வும் வருமான மும் அதிகப்படும். திடீர் செல்வாக்கு உண் டாகும். கலைத் துறையில் ஈடுபட்டு உள்ளவர் கள் மனதிற்கு திருப்திதரக்கூடிய சூழ்நிலையை அனுபவிப்பார்கள். உலோகப் பொருள் வியாபாரம் செய்பவர்கள் பணவரவு சரளமா கக் காண்பார்கள். சிலர் புதிய மூலதனத்தைக் கொண்டு தொழிலை விரிவாக்கம் செய்து கொள்ளவும் வழி உண்டாகும். மாணவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி இருப்பங்களைச் சந்திப்பார் கள். கலைத்துறை சம்பந்தப்பட்ட கல்வி பயில் பவர்களுக்கு ஏற்றம் உண்டு. புதன், சனிக் கிழமைதோறும் நரசிம்ம ஸ்வாமியையும் சுதர் சன பகவானையும் வழிபட்டு வாருங்கள். அனைத்து இனங்களும் சாதகமாக முடியும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் உங்களுக்கு சுக்கிர, குரு சஞ்சாரம் அனுகூல மாக இல்லை. சிறிய பொருள் இழப்பும் மன வருத்தங்களும் உண்டாகும். நெருங்கிய நண்பர் கள் கூட உதவி செய்யத் தயங்குவார்கள். எதிர் பாராத உறவினர் வருகையால் செலவுகள் அதி கரிக்கும். பழைய கடன்கள் தற்போது மீண்டும் தொல்லை தரும். சிலருக்கு பித்த சம்பந்தப் பட்ட தொல்லை உண்டாகும். இருதய சம்பந் தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள் கவனமுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம். இரும்பு சம்பந்தப் பட்ட தொழில் புரிபவர்களுக்கு அரசாங்க அனுகூலங்கள் ஏற்படுவது தள்ளிப் போகும்.

ஒரு வாசகி ஹோட்டலில் வருவது போல் உளுந்து வடை வீட்டில் வருவதில்லை, எண்ணெய் குடிக்கிறது என்ன செய் வது என்று கேட்டிருந்தார்கள். உளுந்து வடைக்கு அரைத்த வுடன் அதில் சிறிது எண்ணெய் காய்ச்சி விட்டு வடை தட்டினால் எண்ணெய் சிறிதும் குடிக்காது. வடைக்கு மட்டும் அல்லாது எந்தப் பலகாரம் செய்வதானாலும் சிறிது எண் ணெய் காய்ச்சி விட்டால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும். இது என்னுடைய அம்மா எனக்குக் கூறியது. - ரேவதி ஸ்ரீநிவாசன்.



As a housewife, you've always helped your husband manage your home.

Now help him run it.

For years now you have been helping your husband manage the home and family effectively. With this dream offer from OM Kotak Mahindra Life Insurance, you can now even help support your family financially. Besides, you get to spend your free time meeting interesting people and also earn a few thousands, doing just that.

All you need to do, is become a Life Advisor (agent) of OM Kotak Mahindra Life Insurance Company Limited.

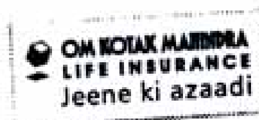
As you are well aware, **Kotak Mahindra** - one of India's leading financial groups, and **Old Mutual plc** - a US $252 billion (as on 31st December, 2000) international financial services group with 156 years of experience in life insurance - have come together to form OM Kotak Mahindra Life Insurance Company Limited.

<u>3 incredible reasons to take up this offer</u>:

- A great chance to use your free time more productively and more profitably.
- Entitlement to a percentage of the premium as commission till the time the policies sold by you are in force.
- An intensive training programme that will be provided in all aspects of the business and sales techniques.

To share the joys of independence, become part of this sunrise industry by just sending in the completed response coupon to us before 15th January, 2002.

Or call Melvin/Suresh at 851 7079 / 854 4859 / 854 4684.



Yes, I would like to become independent by becoming a Life Advisor of OM Kotak Mahindra Life Insurance Company Limited.

Name: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Age: ☐☐ Sex: ☐ M ☐ F

Educational Qualification: ....

Tel.: ☐☐☐☐☐☐☐

I am currently ☐ doing business ☐ in service ☐ self-employed ☐ a housewife ☐ Retired ☐ Others (Please specify) ....

Insurance is the subject matter of solicitation.

Mail completed coupon to 1st Floor, Ceebros Centre, Monteith Road, Egmore, Chennai - 600 018.

Grey Worldwide KM.19.01



விசேஷ நாட்களில் மாக்கோலத்திற்கு ஊறப் போட மறந்து விட்டால் வர அரிசி மாவை ஐந்து நிமிடம் நீரில் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி பிறகு இழைக் கோலம் போட்டால் பளிச்...

- சாந்தி கார்த்திகேயன்.

[redacted]

ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தற்போது நீண்ட பிரயாணத்தைத் தவிர்க்கவும்.

வீடு, பூமி போன்றவற்றில் பணத்தை முத லீடு செய்வதைத் தவிர்க்கவும். நல்ல ஆரோக் கிய நிலையில் உள்ளவருக்கும் உடல் நலக்குறை வால் தொல்லை உண்டாகலாம். அதனால் மன அமைதி குறையும். சிலருக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் உத்தியோகத்தில் இடமாற்றம் ஏற் படலாம். அது விரும்பத்தகாத இடமாகவும் அமைய வாய்ப்பு உண்டு. சுபவிரயங்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. சிலருக்கு அயல் தேசத்திலிருந்து தொழில் சம்பந்தப்பட்ட வகை யிலோ, கல்வி சம்பந்தப்பட்ட வகையிலோ அழைப்பு வரக்கூடும். சிறிது சிரமங்கள் தோன்றினாலும், எதிலும், எப்பொழுதும் விடா முயற்சியை கடைபிடிக்கவும். தொல்லைகளுக்கு நடுவில் சில மன நிம்மதியும் ஏற்படக்கூடும். நீண்ட காலமாக சந்திக்க எண்ணிய ஒரு மகானை சந்திக்கும் வாய்ப்பு உண்டாகும். அர சியலில் உள்ளவர்களுக்கு முக்கிய தலைவரு டன் பேசக்கூடிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். செவ்வாய் சனிக்கிழமை தோறும் ராகு, கேது போன்ற கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்து வருவது நன்மை தரும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் சூரிய, சுக்கிர, கேது சஞ்சாரங்கள் அனுகூல மற்ற நிலையில் உள்ளதால் பிரயாணத்தில் அதிகக் கவனம் தேவை. வாக னங்களை அதிக வேகமாக ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். சிலருக்கு சிறிய விபத்துக்களை

சந்திப்பதாலும் வாகனங்கள் அதிகச் செலவு வைப்பதாலும் விரயங்கள் உண்டாகலாம். கவனத்துடன் பிரயாணம் செய்வது அவசியம். நீண்ட பிரயாணத்தில் அதிக பணத்தையோ, விலையுயர்ந்த பொருட்களையோ எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம். என்றாலும் மாத ஆரம்பத்தில் நல்ல காரியத்திற்காக செலவு செய்யக் கூடிய வாய்ப்பு உண்டாகும். மாத மத்தியில் பணப்பற்றாக்குறை தோன்றி சஞ்சலம் கொடுக்கும். அரசாங்கத்தில் முக்கிய பதவி வகிப்பவர்கள் எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ளவும். சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் சற்று கவனத்துடன் செயல்படுவதும், புதிய திட்டங்களை நிதானித்துச் செயல்படுத்துவதும் அவசியம்.

மறைமுக விரோதிகள் தங்களைப் பற்றி தவறாக பிரசாரம் செய்ய நேரலாம். போட்டித் தேர்வுகளில் பின்னடைவு இருக்காது. மனைவி வழி சொந்தங்களால் சில பிரச்னைகள் தீரும். உறவினர்களால் செலவு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. அதிக அளவு சிக்கனத்தைக் கையாளவும். பேச்சிலும் நிதானத்தைக் கடைபிடிக்கவும். ஓட்டல் தொழில் செய்பவரும், தீப்பெட்டி மற்றும் பெட்ரோல் போன்ற பொருட்கள் விற்பனை செய்பவர்களும் எதிர்பார்த்த அளவு சாதிக்க முடியும். நல்ல வியாபார முன்னேற்றத்தையும் காண முடியும். தொலைகாட்சி, பத்திரிகை, எழுத்துத் துறை போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பார்கள். எதிர்பார்த்த பிரயாணத்தில் கலைத் துறையினர் லாபம் அடைய முடியும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாம பாராயணம் சொல்லி வருவதும் நரசிம்ம ஸ்துதி சொல்லுவதும் உங்களுக்கு வரும் தொல்லைகளை விலக்கி நல்ல மாற்றங்களை உண்டுசெய்யும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

குரு, ராகு சேர்க்கை அனுகூலமற்ற நிலையில் இருப்பதால் எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றி கிடைப்பது சற்று சிரமம். சிலருக்கு வயிறு மற்றும் கால்களில் சிறு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். சொந்தமாகத் தொழில் புரிபவர்கள் புதிய சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும். உங்களது வேகமான வளர்ச்சி தற்போது தடைபடக்கூடும். சிலர் புதிய மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டி வரலாம். என்றாலும் அவசரப்பட்டு எவ்வித புதிய முயற்சிகளிலும் இறங்க வேண்டாம். புதிய மனிதர்களின் தலையீட்டால் வீட்

டில் சிறு குழப்பங்கள் உண்டாகும். நீண்ட நாட்களாக வராத தொகை சிறிதளவு வரக்கூடும். பணிபுரிபவர்களுக்கு பழைய பாக்கி பணமோ, அல்லது எதிர்பாராத வகையில் தன ப்ராப்தியோ வரக்கூடும். என்றாலும் செலவுகளைத் திட்டமிடுவது மிக அவசியம்.

நீண்ட தூரப் பிரயாண எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு சில நாட்கள் தள்ளிப் போகலாம். கிணறு, குழாய் போன்றவற்றை புதுப்பிக்க வேண்டி வரலாம். இதனால் நீங்கள் எதிர்பார்த்த தொகையை விடக் கூடுதலாக செலவு ஏற்படும். செலவுகளை சமாளிக்கக் கூடிய வழியும் உண்டாகும். மாத பிற்பகுதியில் மனைவி வழி சொந்தங்களாலும், தாய் வழி உறவாலும் செலவுகள் சரிசெய்யப்படும். அரசாங்கத்தில் பணிபுரிபவரும், அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவரும் மாத பிற்பகுதியில் நல்ல திருப்பங்களைச் சந்திப்பார்கள். சனிக்கிழமை தோறும் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை வழிபட்டு வருவதும் தொடர்ந்து ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதி வருவதும் உங்களுக்கு நன்மை தரும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் செலவுகளை ராகு பகவான் ஏற்படுத்தினாலும் அதைச் சமாளிக்கக்கூடிய தன்மையும் உடன் உண்டாகும். எதிர்பாராமல் சிறிய பணவரவு ஏற்படுவதாலும், உங்கள் திறமையாலும் செலவுகளை சமாளிப்பீர்கள். சிலர் நல்ல விஷயங்களுக்காகவும், ஆன்மீக பிரயாணதிற்காகவும் பணத்தைச் செலவு செய்வீர்கள். பணவரவு செலவுக்கேற்ப அமையும். பழைய கடன் வசூல் ஆவதோ, நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த சொத்து உங்களைத் தேடி வரவோ கூடும். ஆகப் பெருந்தொகை ஒன்றை அடையக்கூடிய யோகம் ஒன்று உண்டு. சில சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு அது உங்கள் பதவிக்குத் தொல்லை தரக்கூடியதாக அமையலாம். உங்கள் மீது காழ்ப்புணர்ச்சியுடைய, மற்றவர்களின் தூண்டுதலாலும் அமையலாம். அரசியலில் இருப்பவர்கள் கட்சி மாறுவதைத் தவிர்க்கவும். அரசியலில் சிறிய சங்கடங்கள் ஏற்பட்டாலும் கவனத்துடன் இருந்தால் சரிசெய்து விடலாம். சிலர் எதிர்பாராத வெற்றிகளையும், உயர்ந்த பதவிகளையும் அடையக்கூடும்.

கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தப்பட்ட தொழில்புரிவோர்கள், அதிக எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். கணவன் மனைவி சிறு பிணக்குகள் கூட பெரிய சண்டையாக உரு மாறக்கூடும். நீண்ட நாட்களாக எண்ணி வந்த வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் தற்போது கைகூடி வரக்கூடிய சூழ்நிலை உண்டாகிறது. கலைத் துறையில் ஈடுபாடு உடையவர்கள் மிகப் பெரிய வெற்றிகளைச் சந்திப்பார்கள். பத்திரிகைத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் முக்கிய மாற்றங்களைச் சந்திப்பார்கள். மாணவர்கள் கவனத்துடன் இருந்தால் எடுத்த காரியங்களை வெற்றிகரமாக முடிக்க முடியும். நவக்கிரக வழிபாடு செய்வதும் செவ்வாய்க்கிழமை அன்று துர்கையையும், ராகு பகவானையும் பூஜிப்பதும் வெற்றிக்கு வழிகொடுக்கும். குலதெய்வ பூஜை செய்வது விட்டுப் போய் இருந்தால் குலதெய்வத்தையும் பூஜித்து வாருங்கள்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம் மாதம் குரு, சனி வக்கிரம் பெற்றிருப்பதும் சூரிய சஞ்சாரமும் தொல்லைதரக்கூடிய அம்சமாகும். என்றாலும் புதன் செவ்வாய், சஞ்சாரத்தால் முக்கிய திருப்பங்களைச் சந்திக்க முடியும். சிலர் தொழில்ரீதியாகவும் அரசியல்ரீதியாகவும் நல்ல வெற்றிகளை பெறுவார்கள். பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் தேடி வரக்கூடும். சிலர் இழந்த பதவிகளை மீண்டும் பெறுவார்கள். கோர்ட் வழக்கு உள்ளவர்கள் அதில் நல்ல திருப்பத்தை சந்திக்க முடியும்.

சிறிய குழப்பங்கள் மாத ஆரம்பத்தில் இருந்தாலும் பிற்பகுதியில் அன்னிய மனிதரின் தயவால் விலகக்கூடும். முக்கிய மனிதர் ஒருவர் கைகொடுப்பார். வாகனங்களில் செல்லும் போது சற்று கூடுதல் கவனம் தேவை. சிறு விபத்துக்களை சந்திக்க நேரலாம். சிலருக்கு இடது காலில் அடிபடவும் வாய்ப்பு உண்டு. உணவு சம்பந்தப்பட்ட வகையில் அலர்ஜி வரவும் வாய்ப்பு உண்டு. பெரியோர்களின் அருளால் நன்மை விளைய வாய்ப்புகள் அதிகம். வெளியூர் பிரயாணம் ஒன்றை தற்போது எதிர்பாருங்கள். அரசியல் மற்றும் பொதுத் துறையில் உள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். சமையல் தொழில் செய்பவர்கள் ஆலய பணிபுரிபவர்கள் நல்ல மாற்றங்களைச் சந்திப்பார்கள். ஆசிரியர் பணிபுரிபவர்கள் பதவி உயர்வையோ, பண வரவையோ எதிர்பார்க்கலாம். வீடு, பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் நிதானமான முடிவுகள் லாபம் தரும். பழைய வீட்டை வாங்கவோ, அல்லது புதுப்பிக்கவோ வாய்ப்பு உண்டு. சிலர் ஆலயத் திருப்பணியில் ஈடுபடக்கூடும். வியாழக்கிழமை தோறும் தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வழிபட்டு வாருங்கள். இறையருளால் எதிர்பார்த்த நல்ல விஷயங்கள் சாதகமாக முடியும்.

- ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

ஜனவரி மாத காலண்டர்





1.1.2002 - ஆங்கிலப் புத்தாண்டு, கைரேகை எண்ணியல் பழம்பெரும் மேதை கீரோ பிறந்த நாள் (1710)

3.1.2002 கட்டபொம்மன் பிறந்த நாள் (1760)

4.1.2002 - ஆஸ்திரேலியா, பர்மா சுதந்திர தினம்

8.1.2002 - வீரமாமுனிவர் பிறந்த நாள் (1680)

காஞ்சி சுவாமிகள் நினைவு நாள் (1994)

10.1.2002 - லால்பகதூர் சாஸ்திரி நினைவு தினம் (1966)

12.1.2002 - சுவாமி விவேகானந்தர் பிறந்த நாள் (1863)

தேசிய இளைஞர் தினம்

14.1.2002 - பொங்கல் பண்டிகை, சென்னை மாகாணம் 'தமிழ்நாடு' என மாற்றப்பட்ட நாள் (1969)

15.1.2002 - முன்னாள் பிரதமர் குல்சாரிலால் நந்தா நினைவு தினம்

மார்டின் லூதர் கிங் பிறந்த நாள் (1929)

ராணுவ தினம்

17.1.2002 - முன்னாள் முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். (1917), பெஞ்சமின் பிராங்ளின் (1706), எலிசபெத் டெய்லர் (1901), ஜென்னர் (அம்மை நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடித்தவர் 1810) ஆகியோர் பிறந்த நாள்

18.1.2002 - ப. ஜீவானந்தம், என்.டி.ஆர். நினைவு தினம்

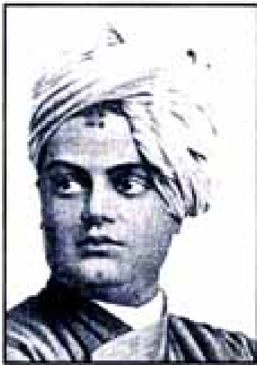
19.1.2002 - நீராவி கண்டுபிடித்த ஜேம்ஸ் வாட் பிறந்த நாள் (1736)

20.1.2002 - எல்லை காந்தி கான் அப்துல் கபார்கான் நினைவு தினம் (1988)

21.1.2002 - லெனின் நினைவு தினம் (1924)

23.1.2002 - நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸ் பிறந்த நாள் (1897)

24.1.2002 - 'ஜனகனமன' தேசிய கீதமாக அறிவிக்கப் பட்ட நாள் (1950)



26.1.2002 - இந்தியக் குடியரசு தினம், சர்வதேச கஸ்டம்ஸ் தினம், பாபர் நினைவு தினம் (1530)

ஜகாங்கீர் பிறந்த நாள் (1539)

30.1.2002 - காந்தி நினைவு தினம் (1948), சி. சுப்பிர மணியம் பிறந்த நாள், இராமலிங்க சுவாமிகள் நினைவு தினம் (1874)

ஜனவரி 26 - ஒரு பின்னோட்டம்

ஜனவரி 26 இந்தியக் குடியரசு தினம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். ஜனவரி 26ல் நடந்த பல்வேறு சம்பவங்கள் -

◆ இந்தியாவில் மொகலாயப் பேரரசை நிறுவிய பாபர் ஜனவரி 26, 1530ல் மறைந்தார்.

◆ 1539ல் இதே நாளில் ஜகாங்கீர் பிறந்த நாள்.

◆ மைசூர் மன்னன் திப்புசுல்தானுக்கும் ஆங்கிலேயருக்குமிடையே போர் மூண்டது 1729, ஜன. 26ல்.

◆ முதல் உலகப் போரில் பிரிட்டன் துருக்கியைக் கைப்பற்றியது ஜன. 26, 1929ல்தான்.

◆ கல்கத்தாவுக்கும், மும்பைக்கும் இடையே முதன் முதலில் ரயில் போக்குவரத்து தொடங்கியது.

◆ உலகப் புகழ்பெற்ற பி.பி.சி. நிறுவனம் ஜன. 26ல் 1884ல் தொடங்கப் பெற்றது.

◆ ஜன. 26 1886ல் மும்பை, கல்கத்தா, சென்னை இடையே தொலைபேசி செயல்படத் துவங்கியது.

◆ ஜன. 26, 2001 ஆம் ஆண்டு - மறக்க முடியாத கொடிய சம்பவம் - குஜராத் பூகம்பம்.

தொகுப்பு : **க. ஸ்ரீலெட்சுமி**

நேபாளத்தில் வாழும் 22 கோடி ஹிந்துக்கள் மற்றும் புத்த மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களால் வணங்கப்படும் வாழும் தெய்வமாக சமீபத்தில் ப்ரீத்தி சக்யா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். இந்தத் தெய்வச் சிறுமிக்கு உடல் நிறைய நகைகளும், செவ்வாடையும் பூட்டப்பட்டு, தலையை உயர்த்திக் கட்டி நெற்றியில் மூன்றாவது கண்ணும் பெயிண்ட் செய்யப்பட்டிருக்கும். அந்த மூன்றாவது கண் மூலம் அந்த தெய்வக் குழந்தை எல்லாவற்றையும் அறிய முடியும் என்று அங்கு மக்கள் நம்புகிறார்கள். 700 வருடங்களாக சிறுமியைத் தேர்ந்தெடுத்து வாழும் தெய்வமாக அவளை வணங்கி வருவது தொடரப்பட்டு வருகிறது. இதற்குக் கதையும் உண்டு. தலேஜு பவானி என்ற தெய்வம் நேபாள மன்னனையும், மக்களையும் காப்பாற்றும் தெய்வமாகக் கருதப்பட்டது. 1300 வருடத்தில் தலேஜுவும், அரசனும் சொக்கட்டான் விளையாடும் போது அந்தப் பெண் தெய்வம் அரசனிடம் நாட்டை எப்படி ஆள வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறி வருமாம். ஒருநாள் கேலியாக அந்தத் தெய்வத்தை



குழந்தை தெய்வம்

அரசன் பேச தெய்வம் மறைந்து விட்டதாம். பிறகு ஒரு நாள் மன்னனிடம் கன்னிப் பெண் ஒருவளைத் தேர்ந்தெடுத்தால் தான் அந்தப் பெண்ணின் உடம்பில் புகுந்து வாழுவதாகக் கூறியதாம். இது ஒரு கதை. இன்னொரு கதையும் கூறப்படுகிறது. நேபாளத்தில் மல்ல வம்சத்தைச் சேர்ந்த மன்னன் சிறு கன்னிப் பெண் ஒருவரைக் கற்பழித்ததால் வருத்தமடைந்து பின்னர் அதற்குப் பரிகாரமாக ஒரு சிறுமியை வாழும் தெய்வமாகத் தேர்ந்தெடுத்து தன் பாவம் தீர வணங்கி வருவதை வழக்கமாகச்

கொண்டானாம்.

வாழும் தெய்வமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் குமாரி அவள் வயது வருவதற்கு வரும் வரை தான் தெய்வம். வயதிற்கு வந்து விட்டால் விலகி வேறு தெய்வத்திற்கு வழி விட வேண்டும். தற்போது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கும் ப்ரீத்திசக்யா இதற்கு முன் வாழும் தெய்வமாக இருந்த அம்ருதாசக்யா பருவம் அடைந்ததால் நீக்கப்பட்டு இவர் தெய்வமாக்கப்பட்டிருக்கிறார். குமாரியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சிறுமிகளின் நிறம், பற்கள், முடி மற்றும் கண்கள் மிகவும் திருத்தமாகவும் நன்றாகவும் இருக்க வேண்டும். மேலும் ஜோதிடக் குழுவினால் குமாரியாக வருபவர்களின் ஜாதகம் நன்கு சோதிக்கப்பட்டு தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சில சிறுமிகளை கொடுமையான முறையில் சோதித்து தெய்வமாக இருக்க வேண்டிய சிறுமியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்.

நான்கிலிருந்து ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட சில சிறுமிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இருட்டு அறை ஒன்றில் அப்போதுதான் வெட்டப்பட்ட பல எருமைத் தலைகள் நிறைந்த அறையில் பூட்டி வைத்து விடுவார்கள். இதில் உண்மையான குமாரி அதாவது ரத்தத்தைக் கண்டு தலேஜூ போல் கொஞ்சமும் கலங்காமல் தைரியமாக இருக்கும் சிறுமி தெய்வச் சிறுமியாகிறாள். காட்மண்டுவில் இந்தத் தெய்வச் சிறுமி வாழும் குமாரி இல்லம் தனியாக உள்ளது. இந்த இல்லத்திற்கு நேபாள மன்னன் வருடத்திற்கு ஒருமுறை வந்து வணங்கிச் செல்வான். இங்கு வரும் பக்தர்களுக்கு காட்சி அளிக்க இந்த இல்லத்தில் உள்ள குரு ஒருவர் 'எல்லோரும் வாருங்கள். குமாரி தெய்வத்தைப் பார்த்துக் கைதட்டுங்கள்' என்று கூற ஒரே நிமிடம் குமாரி தெய்வம் தரிசனம் காண்பித்து விட்டுச் சென்று விடுமாம்.

தெய்வமாக ஆக்கப்படும் சிறுமியின் வாழ்க்கை மிகவும் சோகமயமானது. அவள் தன் தோழிகள், குடும்பத்தாரை நினைத்த போது பார்க்க முடியாது. ராஜகுருக்களும், வயதான பாட்டிகளும் அவளைக் கண்காணித்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள். ஒரு வருடத்திற்கு 13 முறைதான் குமாரி இல்லத்தை விட்டு அவள் வெளியே செல்ல முடியும். அவளைப் பார்த்துக் கொள்பவர்களின் குழந்தைகளோடு விளையாட அனுமதி உண்டு. இப்படித் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் குமாரிகள் பருவம் வந்ததும் நீக்கப்பட்டு அவர்களுக்கு மாதம் 3000 ரூபாய் பென்ஷனும் கொடுக்கப்படுகிறது. இப்படி தெய்வமாக ஆக்கப்பட்ட குழந்தைகள் திடீரென்று சாதாரண மனிதர்கள் போல் ஆக்கப்படுவதால் மனோரீதியாக அவர்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று இந்த முறையைக் கண்டித்து எதிர்க்கும் சில மனித உரிமை காக்கும் இயக்கங்கள் கூறி வருகின்றன. 'குமாரியாக ஆக்கப்படும் சிறுமிகள் நிலைமை மோசமானது. அப்படி ஆன சிறுமிகள் திருமணம் என்ற பந்தத்தையே இழந்து விடுகிறார்கள்' என்று கிதாஞ்சலி என்ற லாமா இந்த முறையை எதிர்த்துக் கூறியுள்ளார்.

ஆனால் பாரம்பரிய வழக்கத்தில் நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் இந்த முறை ஹிந்துக்களுக்கும், சக்யா என்ற புத்தமதத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் உறவுப் பாலமாக இருந்து வர ஏதுவாகிறது என்கிறார்கள். ஏனென்றால் சக்யா என்ற புத்தமதத்தைச் சேர்ந்த சிறுமிகள்தான் இப்படி வாழும் தெய்வமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்.

குமாரி தெய்வங்களுக்கு பென்ஷன் கொடுக்கும் முறையைத் தொடங்கி வைத்தவர் மறைந்த மன்னர் விரேந்திராதான். இந்தப் பாரம்பரிய வழக்கம் மூடத்தனமானது என்று பலர் நினைத்தாலும் இது தொடர்ந்து நடந்து வருகிறது. இதுவரையில் தெய்வமாக இருந்த ஒன்பது குமாரிகளில் ஒருவர்தான் திருமணமாகி உள்ளார். அதற்குக் காரணம் தெய்வமாக இருந்த குமாரிகள் பிறகு பருவம் வந்ததும் வெளியேற்றப்பட்டதும், இவர்களை மணப்பவர்களின் ஆயுட்காலம் ஐந்து வருடம்தான் என்று ஒரு சாபம் உள்ளதாம். ஆனால் இதற்கு விதிவிலக்காக ஹீரா மையா சக்யா என்ற 84 வயது பெண் மட்டும் காட்மாண்டுவில் தன் 87 வயது கணவனுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். மதம் மற்றும் பாரம்பரியம் என்ற காரணத்தை வைத்து குழந்தைகளை கஷ்டப்படுத்தக் கூடாது என்ற விதியையும் மீறி இந்த வழக்கம் தொடர்ந்து நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

தமிழில் : **இந்திரா கோபாலன்**

நன்றி : **டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா**

குழந்தைகளுக்கு செருப்பு வாங்கும் போது தோல் செருப்புகளை விட கழுவக்கூடிய சான்டல் போன்ற செருப்புகளே நல்லது. காலில் ஏற்படும் தோற்றுகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

- ஷாந்தி கிருஷ்ணகுமார்.



Preethi®

விழாக்காலச் சலுகை

FREE MAA FREE





FREE

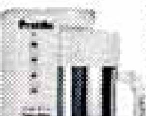


7.5 Ltr Pressure Cooker

with CHEFPRO *Plus*



FREE



Coffee Maker

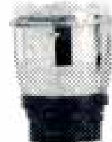
with WONDER *Cook*

FREE

Non-Stick Fry Pan



with ECO *Plus*





டி.ஏ.டெய்லர் பி. லிட், 2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.

கிளைகள்: தி.நகர் ☎4347418, 4360608, 4345348, வேலூர் ☎215916, திருச்சி ☎704465, சேலம் ☎250578, கோயம்புத்தூர் ☎232687, மதுரை ☎621376, திருநெல்வேலி 320252, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583.

21-ம் நூற்றாண்டை வெகு ஆவலுடன் நாம் எதிர்பார்த்தோம். இந் நூற்றாண்டின் முதலாண்டான 2001_ம் ஆண்டு நல்லவைகளைச் சுமந்து நம் எல்லோருக்குமே நலம் தரும் ஆண்டாக அமையும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தது. ஆனால்...? இன்று உலக அளவிலும் - நம் நாட்டின் அளவிலும் நிகழ்ந்துள்ள பல வேண்டாத சம்பவங்கள்...? இயற்கையாக ஏற்படும் துன்பங்கள் ஒருபுறமென்றால் மனிதர்களால் சக மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் துன்பம் கேட்கவே வேண்டாம். இதுபோன்ற நிலைகளுக்கு என்ன காரணம்? இவைகள் தொடராதிருக்க வீடும், நாடும், உலகமும் அமைதியுடன் வாழ நாம் செய்ய வேண்டியவைகள் என்ன? _ என்பது பற்றி ஆன்மீக வழியில் இருவர் கூறுகிறார்கள் -

கலைமாமணி திரு. சுப்பு ஆறுமுகம் (வில்லிசைக்கலைஞர்)

"இன்று உலகில் குண்டு சப்தம் அதிகமாகக் கேட்பதற்கு காரணமே ஆண்டவன் உண்டு என அவன் திருநாமத்தைச் சொல்லும் அந்த சப்தம் கேட்பது குறைந்து விட்டதுதான். உலகில் ஏற்படும் தீமைகளுக்கெல்லாம் காரணம் தெய்வ நம்பிக்கை குறைந்து விட்டதுதான். இது எப்படி?

போராடும் இருசாராரும் தெய்வத்தைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். தெய்வமென்பது அன்பின் வடிவமானது. அன்பென்பது இல்லாமல் தெய்வத்தைப் பற்றிப் பேசுவது உயிரற்ற பிணத்துக்குக் கொடுக்கும் மரியாதைதான்! அன்பின் அழகான



சொல்தான் ஆன்மீகம். மிரள வேண்டிய தேவையில்லை.

எல்லோருமே அன்புதான் தெய்வம் என்பதை ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் தெய்வத்தைக் கொண்டாடுவோரின் நம்பிக்கை ஏன் அன்பிடம் வருவதில்லை? இது தனி மனிதர்களுக்கு மட்டும்ல்லாமல் உலக நாடுகளுக்கும் பொருந்தும். தனிமனிதன் என்பது ஒரு மினியேச்சர் நாடு. ஒரு நாடு என்பது பல மனிதர் களின் கூட்டு. மனமென்பது பரந்து விரிய வேண்டும். எப்படி?

ஒரு பக்தர் 'தென்னாடு



• சுப்பு ஆறுமுகம்



• சுகி.சிவம்

டைய சிவனே போற்றி' என இறைவனுக்கு விலாசம் கொடுத்தார். உடனே 'எந் நாட்டவர்க்கும் இறைவா போற்றி' என்றும் கூறி விட்டார். தன் மதத்தை நேசித்தார். பிறகு உலகத்தை நேசித்தார். அன்பு என்பது தன்னில் துவங்கக் கூடாது. உலகில் துவங்கி நம் நாட்டிற்கு, பின் நம் ஊருக்கு அலைந்து நம் வீட்டில் நுழைந்து நம் குடும்பத்தில் சேர்ந்து நம்மிடம் வந்தடைய வேண்டும். நம்மால் நேசிக்கப்படுபவர்களுள் கடைசியாக இருப்பவர் நாமாக இருக்க வேண்டும். இந்த 'போறி' தெறிக்கும் கருத்தைத்தான் 'உன்னைக் கடைசியாக நேசி' என்று கூறியிருக்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர்.

இப்படி நேசிப்பவர்கள் நம் நாட்டில் இல்லை - ஆனால் வீட்டில் உண்டு. ஆம்! நாம் எல்லோரும் உண்ட பின்பே உண்ணும் தாய்தான் அவள்! அந்த அன்னையின் குணம் - மனம் இரண்டுமே உலக நாடுகள் அனைத்திற்குமே வர வேண்டும். அப்படி வந்தால்தான் சத்தியம் நிலைத்து நிற்கும். சத்தியம் எங்கு நிலைத்து நிற்கிறதோ அங்கே கட்டிடங்களும் இயற்கை/செயற்கை என எவைகளின் பாதிப்புமில்லாமல் நிலைத்து உறுதியாக நிற்கும்.

திரு சுகி.சிவம் (ஆன்மிகப் பேச்சாளர்)

"இதுபோன்ற நிலைக்கு மனிதர்கள் காரணம் என்பதை விட கோள்களையும் ஒரு வகையில் காரணமாகச் சொல்லலாம். 13 ஆண்டுகளுக்கொருமுறை சூரியனில் கரும்

எல்லாமே ஆய்வுக்குட்பட்டவைதான்!

புயல் வீசும் எனப்படுகிறது. அந்த நேரத்தில் பல அரசாங்கங்கள் கவிழும் - மாறும் என்றும் அரசியலில் எழுச்சியும் - புரட்சியும் யுத்தங்களும் ஏற்படும் என்றும் கூறப்படுகிறது. இது போன்ற சீற்றங்கள் நம் மனித சக்திக்கு உட்பட்டதல்ல. இவைகளினால் உலகில் ஏற்படும் குழப்பங்கள்...! இது முதல் காரணம்.

இரண்டாவதாக உலகின் மிகப் பெரிய பிரச்னை உலகை ஆள்பவர்களை விட அவர்களை எதிர்ப்பவர்களின் எண்ணிக்கையே அதிகம். எதிர்ப்பவர்களுக்குத் தனித்தனியாக ஆட்சிக்கு வரும் வலிமை இல்லை; ஆனால் ஒருவர் ஆட்சிக்கு வந்தவுடன் அவர்களை எதிர்க்க ஒன்றாக சேர்ந்து கொள்வர். இந்தியாவையே எடுத்துக் கொண்டாலும் எதிர்ப்பவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து பார்லிமெண்ட்டில் கூச்சலிடுவதுடன் சரி. அவர்களில் யாராவது ஆட்சிக்கு வர முடியுமா எனப் பார்த்தால் அதிலே ஒருவர் முயன்று ஆட்சிக்கு வந்தாலும் மறுபடியும் எல்லோரும் சேர்வது அதே கூச்சல்தான்!

அரசியல் தலைவர்களுக்கு விவேகம் என்பது கிடையாது; எதிர்க்கவும் அழிக்கவும் மட்டும்தான் பலம் உண்டு. ஆனால் ஆக்கப்பணிக்கு...? இதை தலைவர்கள் பலரும் இன்று உணரவில்லை. நம் நாட்டிலுள்ள குழப்பங்களுக்கு இதுதான் கார

ணம். தன் பலம் நம்பி ஒருவர் ஆட்சிக்கு வந்தாலும் அவரை வீழ்த்த எல்லோருமே ஒன்றாக சேர்ந்து கொள்வதை என்னவென்பது? நாடு நன்றாயிருக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் எதிர் கட்சிகளுக்கு வந்தாலே போதும். நாடு தானாக நலமும் வளமும் பெறும்! 'நான் மனது வைத்தால் இவனை அழித்து விடுவேன்' என சவால் விடும் பலரைப் பார்த்திருக்கிறோம். எதையும் அழிக்க முடியும் என்பதை விட்டு என்ன உருவாக்க முடியும் என்ற எண்ணம் எல்லோருக்குமே வேண்டுமென்றாலும் நம் தலைவர்களுக்கு நிச்சயம் வேண்டும்.

இதை எப்படி மாற்றி அமைக்க முடியும்? நம் எல்லோருக்குமே ஒரு ஒட்டுமொத்தமான விழிப்புணர்ச்சி தேவை. எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான எண்ணம் மனதில் பதிவாக வேண்டும். அந்த எண்ணம்தான் நம் எல்லோரையும் வழிநடத்தத் துவங்குகிறது. இந்தக் கூட்டு எண்ணத்தில் இந்த முறை இவர்கள்தான் வெற்றி பெற்று பதவிக்கு வருவார்கள் - என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. பின்பு அதன்படியே அந்தக் குறிப்பிட்ட நபரே ஆள வருகிறார்கள்.

இப்போது இந்தியாவிலே எப்படி இருக்கிறதெனப் பார்த்தால் ஆழ்மனதிலே நேர்மைக் குறைந்து போச்சு. ஒரு கடைசி குடிமகனை ஒரு பெரிய பதவியில் உட்கார வைத்தாலும் தப்பு செய்தால் காசு கிடைக்குமென்றால் அவனும் தப்பு செய்யத் தயாராக இருக்கிறான். அந்த எண்ணம் அவனுக்கும் வந்து விட்டது. ஒவ்வொரு மனிதனின் மனசாட்சியை அசைக்க வேண்டும்.

இப்போது மகான்கள் - மடாதிபதிகள் அருளாளர்கள், வணக்கத்துக்கு உரியவர்கள், சிறந்த எழுத்தாளர்கள் - இப்படி உலகத்தில் உள்ள கருத்துக்களை உண்டுபண்ணக்கூடிய அறிவுஜீவிகள் இன்றைக்கு என்ன நினைக்கறாங்க? நாம எப்படி வெற்றிகரமாக இருப்பது என்றுதான் கவலைப்படறாங்க. இந்தச் சூழ்நிலையில் நாம் எப்படி இதைத் தக்கவைப்பது? என்றுதான் நினைக்கறாங்க. இதையெல்லாம் தாண்டி இவர்களெல்லாம் தங்களுடைய ஆத்ம சக்தியை 'டெவலப்' செய்யணும்.

இதைச் சரியாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் ஒரு உதாரணம் சொல்லலாம். ஒருமுறை மஹாபெரியவர் பட்டத்திலிருந்த போது,

"வரதட்சிணை வாங்கக் கூடாதுன்னு பெரியவா சொல்றதுக்கு அப்படியே என ஆமோதிப்பவர்கள் வரதட்சிணையும் வாங்கிட்டு கல்யாணப் பத்திரிகையிலே உங்க பெயரையும் போடறாங்களே?" - ஒரு அன்பர் கேட்க,

"என் தபோ பலம் எத்தனை குறைவு என்று தெரிகிறது. நான் சொல்ற வார்த்தைகளை அவா கேட்கணும் என்றால் நான் இன்னமும் தபஸ் பண்ணணும்னு தோணறது" என்றார்.

நாம் சொல்லும் நல்ல விஷயங்கள் செல்லுபடியாகவில்லை என்றால் நம் தவத்தைக் கூட்ட வேண்டும். அந்த அளவு அசுர சக்தி உலகில் அதிகமாகி இருக்கிறது. அந்த அளவு தெய்வ சக்தியைக் கூட்ட வேண்டும். வன்முறைகளுக்கும் மதக் கலவரங்களும் ஒரு முக்கியக் காரணம் மதங்களை அனைத்தையுமே பரிசீலனை செய்ய எல்லா மதத்தவரும் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். எதுவுமே பரிசீலனைக்கு அப்பாற்பட்டதல்ல. இது புனிதமானது. இதை விமரிசிக்கவே கூடாதென்றால் பிறகென்ன செய்ய முடியும்?

அடுத்து அடுத்தொருவனை இப்படி இருக்கணும்னு சொல்ல நமக்கென்ன உரிமை இருக்கிறது? - இதையும் உணர வேண்டும். 'தங்களுடைய கடவுள்தான் கடவுள் - தங்கள் மதம் மட்டும்தான் மதம். இதை மற்றவர்கள் ஏற்க வேண்டும். இதற்கு மற்றவர்கள் மாற மறுப்பது பாவம்' என பல மதகுருமார்களும் நினைக்கறாங்க. இன்னமும் கூட துணிவாக இதுபற்றி யோசிக்கலாம். எல்லா மத நூல்களையும் ஒரு ஆய்வுக்குட்படுத்தணும். ஒரு பெரிய 'இன்டலெக்சுவல் கமிஷன்' அமைத்து மக்களுக்குள் குரோதங்களை உண்டுபண்ணும் வார்த்தைகள் இருந்தா அதை 'எடிட்' செய்த பின்புதான் வெளியிட வேண்டும். மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தும் வரிகள் மத நூல்கள் எதிலிருந்தாலும் அதை 'எடிட்' செய்ய வேண்டும் - திருக்குறளிலிருந்தாலும் கூட. அந்தத் துணிவு ஏற்பட்டால் தான் நாட்டில் அமைதியை உண்டாக்க முடியும்.

21-வயதுக்குப் பின்பு மதத்தைத் தேர்வு செய்யும் வாய்ப்பு வேண்டும். அதற்கு முன்பு மதத்தை திணிப்பது தவறு. இதுபோன்ற சில எண்ணங்கள் - அதனால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நம்மை பல அழிவுகளிலிருந்தும் காக்கும்."

பேட்டி : வைதேகிதேசிகன்

உப்பு ஒரு கிருமிநாசினியாகும். நாம் காய்கறிகளை நறுக்கி சமைக்குமுன் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டு அதில் கழுவினால் கிருமிகள் செத்து விடும். காய்கறி சுத்தமானால் சமையலுக்குப் பாதுகாப்பானது. - லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





உடலில் நோய் ஏற்பட்டதும் உடனே மருத்துவரின் உதவியை நாடிப் போகிறோம். மருத்துவரும் தன் திறனை பயன்படுத்தி நோயாளியை குணப்படுத்துகிறார். சில சமயங்களில் டாக்டரின் கவனக்குறைவினாலோ, மருத்துவமனையில் பணிபுரிபவர்களின் தவறினாலோ, நோயாளி பாதிக்கப்பட்டு உயிரை இழக்கக்கூடும், உடலில் வேறு பாகம் பாதிப்படையக்கூடும்; அங்கஹீனமாகக்கூடும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் டாக்டரின் மீதோ அல்லது அவர் பணிபுரியும் மருத்துவமனை மீதோ வழக்குத் தொடுத்து நஷ்டாடு கோரலாம். இதனை யார் செய்ய முடியும்? எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் செய்ய முடியும்? எங்கு செய்ய வேண்டும் என்பது போன்ற நம் கேள்விகளுக்கு சில வழக்குகளை எடுத்துக் கூறி விளக்குகிறார் வழக்கறிஞர் திருமதி. சுபர்ணா நந்தகுமார்.

"முதலில் சட்டம் நோயாளியையும், மருத்துவரையும் பாதுகாக்கவே நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மன்றம் (கன்ஸ்யூமர் கோர்ட்டுகளை) அமைத்துள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நோயாளி பாதிக்கப்பட்டாலும் தவறு டாக்டரின் மேல் இல்லாத நிலையில் சட்டம் டாக்டருக்குக் கைகொடுக்கிறது. அதுவே டாக்டர் சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்யத் தவறி நோயாளி பாதிக்கப்பட்டால் தகுந்த நஷ்டஈட்டை வாங்கித் தந்து நோயாளியைப் பாதுகாக்கிறது. இவ்வாறு வழக்குகள் தொடுப்பதற்கு நஷ்டஈட்டின் அளவைப் பொறுத்து மாவட்ட அளவில் 'டிஸ்ட்ரிக்ட் ஃபோரம்', மாநில அளவில் ஸ்டேட் ஃபோரம், நாடு முழுவதில் நேஷனல் ஃபோரம் என்று கன்ஸ்யூமர் கோர்ட்டுகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றிற்கும் மேலாக இறுதியில் சுப்ரீம் கோர்ட் வரை சென்று வாதாடலாம்.

நோயாளி எந்த சந்தர்ப்பத்தில் டாக்டரை எதிர்த்து வழக்கு தொடுக்கலாம்?

ஒரு மருத்துவர் கவனக்குறைவாக நடந்து கொண்டுள்ளதை தக்க சாட்சியங்களுடன் நிரூபிக்கப்படும் போது, பாதிக்கப்பட்டவர் கோரியுள்ள நஷ்டஈட்டை டாக்டரோ, அவர் பணி புரியும் மருத்துவமனையோ தரும்படி சட்டம் கூறுகிறது. கவனக்குறைவு என்பது என்ன? தன்னிடம் வந்துள்ள நோயாளிக்கு சரியான பரிசோதனைகளைச் செய்யத் தவறக் கூடாது. பரிசோதனைகளை தனது ஜூனியர் டாக்டர், அஸி





நியாயம் கிடைக்குமா?

ஸ்டென்ட், நர்ஸ் என யாரிடமாவது செய்யச் சொல்லி, அதை அவர்கள் சரியாகச் செய்துள்ளார்களா என்று கவனிக்க தவறினால் கவனக்குறைவு என்று கருதப்படும். அதோடு மருத்துவமனையும் பாதிக்கப்படும்.

ஆந்திர பிரதேச மாநிலத்தில் ஓர் இளைஞன் தனது முதுகுப் பகுதியில் உள்ள எலும்புகள் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டான். அவனுக்குத் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் (ஐசிசியு) அனுமதிக்கப்பட்டு தீவிரக் கண்காணிப்பில் வைத்து ஆக்ஸிஜன் ஏற்றுமாறு டாக்டர் கூறியிருக்கிறார். மருத்துவமனையில் பணிபுரிந்த நர்ஸ் இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே ஆக்ஸிஜன் வைத்திருக்கிறார். அப்போதும் அந்த டியூபை சரியாக வைக்காததால் அந்த இள வயதுப் பையன் இறந்து விட்டான். நர்ஸின் இந்த இரண்டு கவனக்குறைவுகளும், டாக்டர் கண்காணிக்காததும் நிரூபணமானதால் மருத்துவமனை அவனைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ரூபாய் இரண்டு லட்சம் நஷ்டஈடு வழங்கியது.



ஒரு நோயாளி சிறுநீரகத்தில் உள்ள ஒரு குழாயில் கோளாறு ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். பரிசோதனைகளைச் செய்து பாதிக்கப்பட்ட இடது பக்க சிறுநீரகம் நீக்கப்பட வேண்டும் என்று டாக்டர் கூறவே நோயாளி சம்மதித்து அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றது. ஆனால் டாக்டர் கவனக்குறைவாக இடதுபக்கத்திற்குப் பதிலாக வலதுபுற சிறுநீரகத்தை அறுவை சிகிச்சை செய்த போது எடுத்து விட்டார். இதனை அறிந்த பிறகு டாக்டரின் மேல் வழக்குத் தொடுத்து ஸ்டேட் ஃபாரத்தில் முப்பத்தி நான்கு லட்ச ரூபாய் நஷ்டஈடு கேட்டார். டாக்டரின் கவனக்குறைவு நிரூபிக்கப்பட்ட போதும் நஷ்டஈட்டுத் தொகை மிக அதிகம் எனக் கூறி ஆறு வருடங்கள் கேஸை இழுத்தடித்தது.

பாதிக்கப்பட்டவர் சுப்ரீம் கோர்ட்டில் தாக்கல் செய்ததும், கன்ஸ்யூமர் கோர்ட் என்பது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உடனடியாக நியாயம் கிடைக்க ஏற்படுத்திய ஒன்று. அதோடு இந்த வழக்கு ஒருவரின் வாழ்க்கை நிலை சம்பந்தப்பட்ட ஒன்று. எனவே நஷ்டஈடு தொகை அதிகம் என்றெல்லாம் கூறித் தட்டிக் கழிக்காமல் உடனடியாக நஷ்டஈட்டுத் தொகையான முப்பத்தி நான்கு லட்சத்தை அளிக்குமாறு நீதி அளித்தது. எனவே டாக்டரின் கவனக்குறைவு சரியாக நிரூபிக்கப்பட்டால் சரியான நஷ்ட ஈடு கிடைக்கும்.

அடுத்ததாக டாக்டரின் கவனக்குறைவை நிரூபிக்கும் சாட்சிகள் தீர்மானமானதாகவும், சரியானதாகவும் இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர் நியாயமாகவே நஷ்டஈடு கேட்டால் கூட சாட்சிகள் சரியாக இல்லாவிட்டால் நஷ்டஈடு கிடைக்காது.

குஜராத் மாநிலத்தில் ஒரு பன்னிரண்டு வயதுப் பையன் சாதாரண ஜுரம் என டாக்டரிடம் காட்டப்பட்டிருக்கிறான். அவர் கொடுத்த மருந்து ஒத்துக் கொள்ளாமல் போகவே வேறு மருந்து தரப்பட்டது. உடனே உடலெங்கும் கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டன. இதைப்





பார்த்த டாக்டர் பையனுக்கு 'மீஸில்ஸ்' எனப்படும் அம்மை நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று கூறினார். அதற்கான தடுப்பு ஊசி சிறு வயதில் கொடுத்திருப்பதாகப் பெற்றோர் கூறியபோது, சில சமயம் அதன் பிறகும் ஏற்படக்கூடும் என்று டாக்டர் கூறியிருக்கிறார். மனம் சமாதானமடையாததால் மற்றொரு டாக்டரிடம் காட்ட அவரும் அதை அம்மை நோய் என்றே அடித்துக் கூறியிருக்கிறார்.

ஆனால் பையனுக்கு ஏற்பட்டிருந்தது STEVEN'S JOHN'S SYNDROME (SJS) எனப்படும் ஒரு ஒவ்வாமை. அதாவது ஸல்ஃபா மருந்து ஒத்துக் கொள்ளாத போது மேலும் மேலும் அளிக்கப்பட இந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனைக் கண்டுபிடித்த மூன்றாவது டாக்டர், பெற்றோரிடம் மகனை உடனடியாக கண் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று நோய் கண்ணிற்குப் பரவ விடாமல் தடுக்கும்படி கூறியிருக்கிறார். அந்தக் கண் மருத்துவர் 'ஸ்டிராய்ட்' சொட்டு மருந்து தருவதற்குப் பதில் சாதாரண மருந்தினை கண்ணில் இட்டதால் நோய் கண்களுக்குப் பரவி அந்தச் சிறுவனின் பார்வையைப் பறித்து விட்டது.

பாதிக்கப்பட்ட சிறுவனின் சார்பாக பெற்றோர் முதல் இரு டாக்டர்கள் மீதும், கண் மருத்துவர் மீதும் நஷ்டஈடு கோரி வழக்குத் தொடுத்தனர். நஷ்ட ஈட்டுத் தொகை இருபது லட்சம். இதனை மருத்துவ ரீதியில் கோர்ட் ஆராய்ந்த போது முதல் இரு டாக்டர்களும் தவறான முறையில் சிகிச்சை அளித்துள்ளனர் என ஒத்துக் கொண்டது. 'ஸ்டிராய்ட்' கண் மருந்தினை அளித்திருந்தால் உடலில் வேறு பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். எனவே கண் மருத்துவர் கவனக்குறைவாக நடந்து கொண்டிருப்பதாக தீர்மானமாகச் சொல்ல முடியவில்லை என்று கூறி விட்டார் கோர்ட்டின் டாக்டர். (கண் மருத்துவர் செய்த சிகிச்சையும் தவறு என்ற கருத்தையே கோர்ட்டைச் சேர்ந்த டாக்டர் கூற இருந்தார். ஆனால் 'ஸ்டிராய்ட்' மருந்தினை அளித்தால் வேறு என்ன பக்கவிளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் என்று அவரை மாற்றிக் கேட்டதும் குழம்பிப் போய் விட்டார்.) இருபது லட்சம் கோரிய இடத்தில் முதல் இரு டாக்டர்கள் தலா பத்தாயிரம் தர வேண்டுமென்ற தீர்ப்பே கிடைத்தது.

வழக்கறிஞர் என்ற முறையில் "ஒரு பாமர மனிதனுக்குக் கூட இந் நிலை கவனக்குறைவால் ஏற்பட்டதுதான் என்று தெரியும். இருந்தும் சரியான நீதியைப் பெற முடியவில்லை.. அச் சிறுவனின் தந்தை சுப்ரீம் கோர்ட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றிருந்தால் வழக்கை ஜெயித்திருக்கலாம்" என்பதே என் கருத்து. ஆனால் வழக்கைத் தொடுக்க நிறைய செலவாகும் என்பதால் பலர் விட்டு விடுகின்றனர்.

அடுத்தபடியாக டாக்டர் எந்தவித கவனக் குறைவும் இல்லாமல் சரியான முறையில் மருத்துவம் அளித்தும், நோயாளி இறந்து போகவோ அல்லது கோமா நிலைக்கோ சென்று விட்டால் அது டாக்டரின் தவறு என வழக்கு தொடுக்க முடியாது. ஒரு வழக்கறிஞர் கட்டாயம் ஜெயித்து விடுவோம் என்ற முறையில் ஒரு கேஸை எடுத்து நடத்துகிறார். அவரது அயராத முயற்சிக்குப் பிறகும் கேஸ் தோற்றுப் போனால் அது அவரது தவறில்லையே.

அதே போல் டாக்டர் தன் கடமைகளைச் சரியாக செய்த போதும் நோயாளியின் உடல் நிலை சரியாக ஒத்துழைப்பு தராத போது, டாக்டரால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அவர் மீது வழக்குத் தொடுத்தால் செல்லுபடியாகாது.

மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் ஒரு பெண்மணி மூன்று குறைப் பிரசவங்களுக்குப் பிறகு கருவுற்றிருக்கிறாள். தனது முந்தைய குறைகளை மகப்பேறு மருத்துவரிடம் கூறியதும் பாதுகாப்பாக அப் பெண்மணியின் கருப்பை வாயை டாக்டர் தையல் போட்டு மூடியிருக்கிறார். ஐந்து மாத காலத்தில் வந்து சேர்ந்த பெண்மணியை அடுத்த நான்கு மாதங்கள் கவனமாக கண்காணித்து பிரசவம் நிகழக்கூடிய நேரத்திற்குப் பத்து நாட்கள் முன்பாகவே மருத்துவமனையில் சேர்த்திருக்கிறார். குழந்தையை எடுக்க சிசேரியன் செய்ய தீர்மானித்து அப் பெண்மணியிடமும், அவள் கணவரிடமும் ஒப்புதல் எழுத்து மூலம் பெற்றிருக்கிறார்.

சிசேரியன் செய்ய பின்புறத்தில் முதுகெலும்பில் மயக்க மருந்து செலுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்திருக்கிறார். குழந்தையும் பிறந்து விட்டது. நல்ல நிலையிலிருந்த பெண்மணிக்குத் திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட உயிர் காக்கும் மருந்தினை தந்ததும் உயிர் பிழைத்து விட்டாள். ஆனால் கோமா நிலைக்குச் சென்று விட்டாள். அவளது கணவன் சிகிச்சை அளித்த மகப்பேறு மருத்துவர் மீது வழக்குத் தொடுத்தார். வழக்கை பரிசீலனை செய்த மகாராஷ்டிரா ஸ்டேட் ஃபோரம்,

எந்த வகை சூப் செய்தாலும் அதில் துளி சேமியாவை வறுத்துப் போட்டால் சூப் குழம்பிக் கொண்டு, திக்காக வரும். பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும். - லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



டாக்டர் அனைத்து தற்காப்பு சிகிச்சைகளையும் செய்துள்ளார். நோயாளியின் உடல்நிலை ஈடு கொடுக்காதது டாக்டரின் தவறல்ல என்று கூறி வழக்கை டிஸ்மிஸ் செய்து விட்டது.

இந்த நிலையில் பொது மக்கள் முக்கியமாக ஒரு விஷயம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ஒப்புதல் படிவத்தில் (CONSENT FORM) கையெழுத்து இட்டு விட்டதால் டாக்டரின் தவறு அல்லது கவனக்குறைவு காரணமாக ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளிலிருந்து டாக்டர் தப்பி விட முடியும் என எண்ணக் கூடாது. அரை மயக்கத்தில் ஒரு நோயாளி தரும் ஒப்புதல் படிவத்தினை ஆதாரமாக கோர்ட் எடுத்துக் கொள்ளாது.

அடுத்ததாக தவறான ஒரு கண்டுபிடிப்பு அதாவது டயாக்னாஸிஸ்ஸை எதிர்த்து வழக்குத் தொடுக்க முடியாது. ஒரு டாக்டர் இந்த நோயாக இருக்கலாம் என்று தவறாகக் கூறியதற்காக வழக்கு தொடுக்க முடியாது.

சென்னையில் உள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவமனையில் மார்வலி என்று கூறிச் சேர்ந்திருக்கிறார் ஒரு நோயாளி. அவருக்கு SINGLE WHISTLE CORONARY DISEASE என்று கூறப்பட்டது. அதற்காக ஆஞ்சியோகிராம், ஆஞ்சியோப்ளாஸ்ட்டிரி முதலிய சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. அதற்குப் பிறகு திரும்பவும் நெஞ்சு வலி ஏற்படவே வேறு மருத்துவமனையில் பரிசோதனை செய்த போது அவருக்கு CORONARY DISEASE இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யப்பட்டது.

முதலில் மருத்துவம் செய்து கொண்ட மருத்துவமனையினிடம் சென்று அங்கு செய்து கொண்ட சிகிச்சைகளைப் பதிவுசெய்த டேப்பினை கொடுக்குமாறு கேட்டிருக்கிறார். அவர்கள் அதை மருத்துவமனையின் ரெகார்டிற்கு வைத்திருப்பதாகவும் தர முடியாதென்றும் மறுத்து விட்டனர். தவறான டயாகனாஸிஸ் செய்ததற்காகவும், டேப்புகளை கொடுக்க மறுத்ததற்காகவும் அந்த மருத்துவமனை மீது வழக்குத் தொடுத்தார். ஆனால் தவறான டயாகனாஸிஸ் என்ற கருத்திற்காகவோ, ஏற்கெனவே தருவதாக எந்த ஒப்பந்தமும் இல்லாத போது டேப்பினை தராததற்காகவும் மருத்துவமனையில் நஷ்டஈடு கேட்க முடியாது எனக்கூறி வழக்கினை தள்ளுபடி செய்து விட்டது கன்ஸ்யூமர் கோர்ட்.

ஒரு நோயாளி அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள அல்லது உடல் தெம்பிற்கென இரத்தம் ஏற்றிக் கொள்ள இரத்த வங்கியை அணுகுகிறார். அவர் கேட்ட குரூப் இரத்தத்தைத் தராமல் கவனக்குறைவாக வேறு குரூப்பை அளித்திருந்தால் நோயாளி ரத்த வங்கி மீது நஷ்டஈட்டு வழக்கினைத் தொடரலாம்.

பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள போது டாக்டர் மீதோ அவர் பணிபுரியும் மருத்துவமனை மீதோ யார் வழக்கு தொடுக்க முடியும்?

- பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி மைனராக இருந்தால் பெற்றோர் வழக்கைத் தொடரலாம்.
- நோயாளி திருமணமானவராக இருந்தால் அவர் மனைவியோ, பெற்றோரோ வழக்குப் போடலாம்.
- நோயாளியே வழக்குப் போடலாம்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் இறந்து விட்டாலும் அவரது மனைவியோ, பெற்றோரோ வழக்குப் போடலாம்.
- வழக்கினை மூன்றாவது நபர் யாரும் தொடர முடியாது.
- வழக்கினைப் போடும் நபர் கோர்ட்டில் நீதிபதி முன்னர் தானே தன் புகாரைப் பற்றிப் பேசலாம்.

கன்ஸ்யூமர் கோர்ட் என்ற ஃபோரம் பல நிலைகளில் பொது மக்களின் நலனுக்காகவே இயங்குகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விரைவாக சட்டத்தின் உதவியைப் பெறுவதற்காகவே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனை சரியான முறையில் தவறு ஏற்பட்டிருப்பதை நிரூபிக்கத் தகுந்த சாட்சிகளுடன் நியாயமான நிலையில் பயன்படுத்தினால் பொது மக்கள் யாராயிருப்பினும் நஷ்டஈட்டினை சரிவர பெறலாம் அதே போல் தக்க சிகிச்சைகளை சரியான முறையில் கவனக்குறைவில்லாமல் அளித்து விட்டால் டாக்டர்களும் சரியான பாதுகாப்பினை இந்த ஃபோரத்தின் உதவியோடு பெறலாம்.

பேட்டி : எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



சப்பாத்தி மாவில் ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவலையும் ஏழு, எட்டு வரமிளகாய்களையும் விழுதாக அரைத்துக் கலந்து விடுங்கள். தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் இல்லாமலேயே சப்பாத்தி சூப்பர் ஹிட்டாகி விடும்.

- சி. விஜி.



(ஹீமோஃபீலியா சங்கம் - சென்னை கிளை வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீஸஸ், தரமணி, சென்னை - 600 113.)

சாதாரணமாக ஒருவருக்கு உடலில் அடிபட்டால் 5 அல்லது 10 நிமிடத்திற்குள் இரத்தக் கசிவு நின்றுவிடும். அதாவது இரத்தம் உறைந்து போகும்.

ஆனால் ஹீமோஃபீலியா என்று சொல்லப்படும் இரத்தக்கசிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இப்படி இரத்தம் உறைந்து போகாது. தொடர்ந்து கசிந்து கொண்டே இருக்கும். உடனடியாக சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் அது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்.

ஏன் இவ்வாறு ஏற்படுகிறது...?

உடலில் இரத்தம் உறைவதற்குத் தேவையான Factors என்று சொல்லப்படும் காரணிகள் 8,9 இவை இந்த நோய் உள்ளவர்களின் உடலில் குறைவாக உற்பத்தியாகிறது. நோய் என்று சொல்வதை விட இதை ஒரு குறைபாடு என்றே சொல்ல லாம்.



இது எப்படி வருகிறது...?

இது ஒரு மரபு நோய் அதாவது Hereditary disease, ஜீன்ஸ் என்ற மரபணுக் குறைபாடினால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இதில் அதிசயம் என்ன என்றால் ஆண்கள்தான் இந் நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

சில சமயங்களில் பரம் பரையாக இல்லாமல் மரபு அணு ஜீன் மாற்றத்தின் காரணமாகவும் (Gene

தண்ணீரா இவர்கள் இரத்தம்?

Mutation) இக்குறைபாடு ஏற்படலாம்.

இந்தக் குறைபாடுள்ள ஆண்கள், தங்கள் மகன்களுக்கு இந்தக்குறைபாடுள்ள ஜீன்களை அளிப்பதில்லை. அதனால் இவர்களுடைய மகன்கள் நோயற்றவர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால், இந்த மரபு அணுக்களைத் தங்கள் பெண் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கின்றார்கள். பெண் குழந்தைகள் இந்தக் குறையுள்ள ஜீன்களைப் பெற்றிருந்தாலும் இந் நோயால் அவதிப்படுவதில்லை. இவர்கள் இதைச் சுமப்பவர்களாக அதாவது (carriers) ஆக இருப்பார்கள். இந்தப் பெண் மக்கள், தங்கள் மகன்களுக்கு இந்நோயை அளிக்கிறார்கள். எனவே இரத்தம் உறையாத நோயை உடைய ஒருவர் தன்னுடைய பேரப் பிள்ளைக்கு இந் நோயை அளிக்கிறார். இந்நோய் 10,000 பேரில் ஒருவருக்கு இருப்பதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) தெரிவிக்கிறது. இந்தியாவில் ஒரு லட்சம் பேர்களும் தமிழ்நாட்டில் சுமார் 1,000 நபர்களும் இந்தக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள்.

இந் நோயினால் என்ன பாதிப்பு ஏற்படும்?

இந்தக் காரணி 8, 9 குறைபாடுகள் உள்ளவர்களை, லேசான பாதிப்பு, நடுத்தர பாதிப்பு, கடுமையான பாதிப்பு என்று அவர்கள் உடலில் உள்ள Factor (காரணி) அளவு கொண்டு பிரிக்கலாம்.

தானாகவே இரத்தக்கசிவு பல்லிலிருந்து, ஈறுகளிலிருந்து ஏற்படும்.

மூட்டுகள், தசைகள் இவற்றில் இரத்தம் கசிந்து வலி வீக்கம் ஏற்பட்டு, படிப்படியாக அந்த மூட்டு செயலிழந்து போய்விடும்.

மூளை, வயிறு இவற்றிற்குள் இரத்தம் கசிந்தால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்.



கோதுமை ரவையை நன்றாக வறுத்து விட்டு பின்னர் உப்புமா செய்து பாருங்கள். உதிர் உதிராகக் குழையாமல் வரும். எண்ணெயும் அதிகம் விட வேண்டாம்.

- சுதா

இந்நோயை எப்படிக் கண்டறிவது...?

1. குழந்தை பிறந்து தொப்புள் கொடி அறுக்கப்படும் போது இரத்தம் தொடர்ந்து கசியலாம்.

2. இலேசாக அடிபட்டால் கரு நீலத் தழும்புகள், தொடர்ந்து இரத்த ஒழுக்கு இவை ஏற்படலாம்.

3. மூக்கில் இருந்து, பல் ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகலாம்.

4. பல் விழுந்து முளைக்கும் நேரம் இரத்தம் கசியலாம்.

5. கை, கால் மூட்டுக்களில் தானாகவோ, லேசாக அடிபட்டோ, வலி வீக்கம் ஏறபடுவது.

6. ஏதாவது காரணத்தால் அறுவை சிகிச்சை செய்து, அதன் பிறகு இரத்தம் கசிந்து கொண்டே இருப்பது.

இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் இருந்தாலே அது ஹீமோஃபீலியா நோயாக இருக்கலாம்.

இதற்கு சிகிச்சை என்ன...?

முதலில் மூட்டு வீக்கமாக இருந்தால் ஐஸ் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச் சென்று இது ஹீமோஃபீலியா எந்த வகை? காரணி 8 குறைபாடா? 9 குறைபாடா? மிதமான பாதிப்பா? தீவிரமான பாதிப்பா? என்று நோயை அடையாளம் கண்டு கொள்ளவேண்டும். மருத்துவ நிபுணர்கள் Factor 8, Factor 9 இவற்றை நரம்பு ஊசி மூலம் செலுத்தி இரத்தக் கசிவை நிறுத்த முயலுவார்கள். இந்தக் காரணிகள் (Factor) இல்லாத இடங்களில் இரத்தத்தில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் FFP Plasma என்ற வெள்ளை இரத்தத்தை உபயோகிக்கலாம். Cryo என்று சொல்லக்கூடிய Blood Component அதாவது இரத்தத்தில் இருந்து பிரித்து எடுக்கப்பட்ட மருந்தையும் உபயோகிக்கலாம்.

ஈறு, பல் இவற்றில் இருந்து ஏற்படும் இரத்தக் கசிவை நிறுத்த TRANEXAMIC ACID என்ற விசேஷமான மாத்திரைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பொடி செய்து ஈறுகளில் அழுத்திப் பிடிக்கலாம். முக்கியமான இன்னொரு செய்தி, இரத்தக் கசிவு இல்லாத நேரங்களில், இந்தக் குழந்தைகள் பிஸியோதெரப்பி என்று சொல்லப்படும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை செய்து உடலிலுள்ள தசைகளையும், மூட்டுக்களையும் திடமாக, உறுதியாக வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால், இந்த மூட்டிற்குள் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவைக் குறைக்கலாம்.

இவர்கள் அடிபடாமல் கவனமாக விளையாட வேண்டும். கூர்மையான ஓரங்களை உடைய பொருட்களுடன் விளையாடக்

கூடாது. நீச்சல் கற்றுக் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் இது கை, கால் மூட்டுக்களை நன்கு வலுப்படுத்துகிறது. வீட்டில் குளியல் தொட்டியில் வைத்துக் கூட குழந்தைகளுக்கு நீருக்கடியில் கை, கால்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

இந் நோயைப் பற்றி பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியர்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிக அவசியம். பாதிக்கப்பட்ட மாணவனை இவர்கள் அடித்தாலோ, தலையில் குட்டி விட்டாலோ, மிக மோசமான விளைவுகள் ஏற்படும். எனவே இந்தக் குழந்தைகளின் சகமாணவர்களும், ஆசிரியர்களும் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

செய்யக் கூடாதவை யாவை?

வீக்கம், வலி இருக்கும் இடத்தில் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கக் கூடாது. அந்த மூட்டிற்கு ஓய்வு தேவை. எனவே அந்தக் காலை ஊன்றி நடக்கக் கூடாது. எண்ணெய் தடவி நீவிவிடக் கூடாது.

இந்நோயைத் தடுக்க முடியுமா?

இது ஒரு மரபு அணு நோய். ஜீன் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய். 'ஜீன் ட்ரீட்மெண்ட்' 'ஜீன் தெரபி' என்பது ஒரு எதிர்காலக் கனவு. அது நனவாகும் என்று நம்பலாம். ஆனால் தற்பொழுது இந்த காரியர்ஸ் என்று சொல்லப்படும் மரபு அணு சுமப்பவர்களை நாம் அடையாளம் கண்டுகொள்ள விஞ்ஞான பூர்வமாக முடியும். அதை 'காரியர் டிடெக்ஷன்' என்று சொல்லுவார்கள். நம் நாட்டில் குறிப்பிட்ட சில பெரிய மருத்துவமனைகளில் இரத்தப் பரிசோதனை மூலமாக இதை நாம் பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளலாம். ஒரு, பெண் கருவுற்று இருக்கும் போது, அந்தக் கருவில் இந்த நோய் இருக்கிறதா என்று பிறக்கும் முன்பே இதை நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும். நெருங்கிய உறவுக்குள்ளேயே திருமணம் செய்யும் பழக்கம் இருக்கிறது. இதனால் அந்த பாதிக்கப்பட்ட ஜீன் வெளிப்படும் வாய்ப்பு மிக மிக அதிகம். அந்த நோயும் மக்களிடையே தொடர்ந்து வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இந் நோய் உள்ளவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளலாமா...?

செய்து கொள்ளலாம். இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாம். முன்பே கூறியபடி இவர்களுடைய பையன்கள் நலமாக இருப்பவரின் பெண் குழந்தைகள் மரபு அணு சுமப்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

அடுத்து, இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எவ்வாறு நாம் உதவலாம் என்று பார்ப்போம். உலகம் முழுவதும் இந் நோய் உள்ளது. உலகளவிலேயே HEMOPHILIA FEDERATION என்ற அமைப்பு CANADA நாட்டில் உள்ளது. அகில இந்திய ஹீமோபிலியா சம்மேளனம் புது டில்லியில் இருக்கிறது. 1983ம் ஆண்டு இந்தியாவில் இந்த அமைப்பு ஏற்பட்டது.

இந்தியாவில் உள்ள சுமார் 4,500 இரத்தக் கசிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்த அமைப்பு உதவி அளிக்கிறது. இந்த அமைப்பின் கீழ் இன்றைய தேதியில் 47 கிளைச் சங்கங்கள் இயங்கி வருகின்றன. தமிழ்நாட்டில் மதுரை, கோயம்புத்தூர், திருச்சி, திருநெல்வேலி முதலிய இடங்களில் இந்த அமைப்பு பணியாற்றி வருகிறது. சென்னையில் வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீசஸ் மருத்துவமனையில் டாக்டர் ஜே. பாலசுப்பிரமணியம் மருத்துவ நிபுணர் மற்றும் இரத்த வங்கி இயக்குனர் தலைமையில் இந்த கிளைச் சங்கம் இயங்கி வருகிறது. இதில் ஒவ்வொரு நோயாளியும், தர்ம சிந்தனையாளர்களும் உறுப்பினர்களாகச் சேர்ந்து இந் நோய் கண்டவர்களுக்கு எல்லாவிதமான உதவியும் அளிக்க முன்வரவேண்டும்.

ஏனென்றால் இந்தக் குறைபாடு வாழ்நாள் முழுவதும் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டிய ஒன்று. இந்த Factor 8,9 என்பவை மிகவும் விலை உயர்ந்தவை. ஹீமோபிலியா பெடரேஷன் இந்த ஃபேக்டர்லை குறைந்த விலைக்கு வாங்கி இந் நோயாளிகளுக்கு வழங்குகிறது. இந்த சம்மேளனம் இந் நோயாளிகளுக்கு HEALTH EDCUATION அதாவது இந் நோய் பற்றிய அறிவு, மஞ்சள் காமாலை தடுப்பு ஊசி, இவைகளுக்கு சிகிச்சை போன்ற பல வழிகளில் உதவுகிறது. எனவே தாராள குணம் கொண்டவர்கள் இந்த அமைப்புக்கு உதவுவதன் மூலம், உறையாத இரத்தம் கொண்ட இவர்கள் வாழ்க்கையை அர்த்தம் உள்ள வாழ்க்கையாக மாற்றலாம்.

உடல்நல மொழிகள்



* களிப்பு அழகை அதிகரிக்கும். கவலை அழகை அபகரிக்கும்.
– இங்கிலாந்து.

ஒரு புன்னகையின் விலை மின்சாரத்தை விடக் குறைவுதான். ஆனால் அதிக வெளிச்சம் தருகிறது. – ஸ்காட்லாந்து. – எம். சகிலா பானு.

அழு

மாலை ஆறு மணிக்கு சுவாமிக்கு விளக்கேற்றுகையில், தரங்கிணி இப்படி ஒரு சம்பவம் நடக்கும் என்று நினைத்தே இருக்க மாட்டாள். வீட்டில் சிறு மராமத்து வேலைகள் நடந்து கொண்டிருந்தன. வேலையாட்கள் போய் விட்டனர்.

'தடால்' என்று சிமெண்ட் ஸ்லாப் விழுவது போன்ற ஒலி கேட்டது. சிமென்ட் கலவை சரியாக ஒட்டாததால், கலவையும் செங்கல்லும் விழுந்து விட்டதோ என்று தரங்கிணி நினைத்தாள். படுக்கை அறையை ஒட்டிய பீரோ அருகில், கீழே விழுந்து கிடந்தான் விக்னேஷ்.



''என்னங்க, சீக்கிரம் ஓடி வாங்க! அம்மா, விக்னேஷ் விழுந்துட்டான்!'' தரங்கிணியின் குரலில், பாசத்தை மீறிய பதட்டம் இருந்தது.

தரங்கிணியின் கணவன் பத்ரி, அம்மா ஜானகி எல்லோரும் ஓடி வந்தனர்.

"எப்படி, எப்படி? என்னாச்சு?"

"சுவாமி விளக்கேற்றி விட்டு நமஸ்காரம் பண்ணுகையில், தடால்னு சத்தம். ஓடி வந்து பார்த்தால் விக்னேஷ் விழுந்து கிடக்கிறான். பீரோ மேல் சாய்ந்து சரிந்த மாதிரி தோணுது. பக்கத்திலிருந்த, சின்ன டேபிள், பத்திரிகைகள், தண்ணீர்

பாட்டில் எல்லாமே இறைஞ்சு கிடக்கு பாருங்க" என்றாள் தரங்கிணி.

"விக்னேஷ், விக்னேஷ், கண்ணைத் திறடா!"

"ஐயோ! என் பிள்ளைக்கு என்ன ஆச்சு?" ஜானகியின் பதற்றம் நிறைந்த குரலினூடே அழுகை வெடித்துக் கொண்டிருந்தது. விக்னேஷின் கண்கள் மூடியிருந்தன. தரங்கிணி கொஞ்சம் தண்ணீரை அவன் முகத்தில் தெளித்தாள். அவன் வாய் பெரிதாகத் திறந்து, வாய் வழியாக மூச்சு இறைக்க இறைக்க விட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

சோதனையாக மின்சப்ளை உயிரிழந்தது.

"டு ஹெல் வித் எலக்ட்ரிசிட்டி போர்டு" பத்ரி கத்தினான்.

"டென்ஷன் ஆகாதீங்க! தலை மாட்டை நானும் கால்மாட்டை நீங்களும் பிடியுங்க. ஹாலில் கட்டிலில் போடலாம். அம்மா இருட்டிலே, எங்கேயும் போகாமல் அங்கேயே இருங்க. இதோ சுவாமி விளக்கைக் கொண்டு வரேன். என்னங்க, நீங்க மெதுவாக நடந்து, டீ.வி. மேல் 'எமர்ஜென்ஸி லேம்ப்' இருக்கு. ஆன் பண்ணுங்க. மொசைக் ஸ்லாப் வைச்சிருக்கான், இடிச்சுக்காமல் போங்க."

விக்னேஷைக் கட்டிலில்

ஷண்முகப்ரியா

கிடத்தியாயிற்று. ஜானகி பனை ஓலை விசிறியினால் விக்னேஷிற்கு விசிறினாள். அவன் மார்பகம் சீராக ஏறி இறங்கிக் கொண்டிருந்தது.

"என்னங்க, உள் காயமா ஏதாவது பட்டிருக்குமோன்னு என் மனசுக்குப் படுது. நம் குடும்ப டாக்டர் வாசுதேவன் இன்னிக்கு வர மாட்டார். ஒரு ஆட்டோ கூப்பிட்டுக்கிட்டு வாங்க. மெயின் ரோடில் உள்ள பத்மா நர்ஸிங் ஹோமில் அட்மிட் பண்ணிடலாம். ஆட்டோ டிரைவரையும் உதவிக்குக் கூப்பிட்டுக்கிட்டு வாங்க."

'சிச்சுவேஷன் மேனேஜ்மெண்ட்' என்பது எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. பதற்றம் மேலிடுகையில் நிர்வாகத் திறன் செயலிழக்காமல் இருப்பது விவேகம். தரங்கிணி இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகளில் விவேகமாகச் செயல்படுவாள்.

கடவுளே! ரயில்வே கேட் மூடாமல் இருக்கணுமே!

கேட் திறந்திருந்தது. சின்னச் சின்ன செயல்களில் அவன் எளிமையாக, தான் இருப்பதை உணர்த்துகிறான். எத்தனை பேருக்குப் புரிகிறது?

ரத்த அழுத்தம், இதயத் துடிப்பு எல்லாமே நார்மல். ஈ.ஸி.ஜி. நார்மல், விழுந்து கண் திறக்காமல் வாய் வழியாக மூச்சு விடக் காரணம்?

ஆக்ஸிஜன் வைத்தார்கள். ட்ரிப்ஸ் மூலமாக தூக்க மருந்து உள்ளே செலுத்தப்பட்டது.

"ராத்திரி, விக்னேஷுடன் நான் இருக்கேன். அம்மா ரொம்ப டென்ஷனா இருப்பாங்க. ரிப்பேர் நடக்கிற வீடு. எல்லாம் போட்டது போட்டபடியே இருக்கு. எல்லாக் கதவையும் சரியா மூடுங்க. செக் பண்ணுங்க. உங்க இரண்டு பேருக்கு மட்டும், ஒரு தம்ளர் அரிசியை, மூணு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு குக்கர்ல வையுங்க. எனக்கு ஒரு காப்பி மட்டும் வாங்கிக் கொடுத்துட்டுப் போங்க. இரவு சாப்பாடு வேண்டாம்."

பத்ரி மௌனமாக இயங்கினார்.

பத்ரியின் தம்பி விக்னேஷ். தரங்கிணி பத்ரியின் கரம் பற்றி 'ஜானகி இல்லத்திற்கு' வலது காலை வைத்தபோது, விக்னேஷ் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்திருந்தான். தன்னுடைய தம்பி பரசுவே எதிரில் நிற்பது போலிருந்தது தரங்கிணிக்கு. பத்ரிக்கு ஒரே ஒரு சகோதரி அபர்ணா. டெல்லியில் கிரேட்டர்கைலாஷில் இருக்கிறாள். அபர்ணாவின் கணவன் ஒரு மிகப் பெரிய வெளிநாட்டு முதலீட்டுக் கம்பெனியில் டைரக்டராக இருக்கிறான். திருக்கருகாவூர் சென்று தம்பதி சமேதராக கர்பரக்ஷாம்பிகையிடம் கதறி விட்டு வந்தாயிற்று. மணி வயிறு திறக்கவில்லை. யார் மேல் குறை என்ற மருத்துவப் பரிசோதனை கூட, இனிய தாம்பத்தியத்தில் அபஸ்வரமாகி விடும் என்று, பத்ரி தரங்கிணி தம்பதியினர், தங்களை எந்தச் சோதனைக்கும் உட்படுத்திக் கொள்ளவில்லை.

ஒரு யூனிட் ரத்தம் என்பது எவ்வளவு? 350 மி.லி. கொண்ட பிளாஸ்டிக் பைகளில் சேமிக்கப்படுவதுதான் ஒரு யூனிட் ரத்தம் என்பதாகும்.
- பா. அச்சுதன்

"அவளுக்குத் தெரியாதா? ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக, அந்த அகிலாண்டேஸ்வரி வேண்டாம்னு வைச்சிருக்கா?! நமக்கு எதைத் தரணும்னு அவளுக்குத் தெரியாதா? கஜகர்ணம் போட்டு வேண்டிண்டு, ஒண்ணு பிறந்து, ஐயோ இப்படி ஒண்ணை, நீ கொடுக்காமலேயே இருந்திருக்கலாம்னு அந்த அம்பாளை' தூஷிக்கிறதோ, ஆஹா, எப்பேர்ப்பட்ட ஒண்ணைக் கொடுத்திருக்கேன்னு 'தா தைன்னு' ஆட்டம் போடறதோ, 'எனக்கு உடன்பாடில்லை' என்று கூறி விட்டாள் தரங்கிணி.

"பரசுவைப் பிரிஞ்சு வந்தது உனக்குத் தாங்கலையோ தரங்கிணி?" பத்ரியின் அன்பான ஆதங்கம் அவளுக்குக் கிடைத்த மயில் இறகின் மென்மையான வருடல்.

"அதற்குத்தான் விக்னேஷ் இருக்கானே! மன்னி, மன்னின்னு வளைய வளைய வந்துட்டு. மன்னி, அப்பா, அம்மா அப்பாக்குச் சமம் என்பது உலக வழக்கு. அவனும் அப்படி மதிப்போடுதானே இருக்கான். இதோ, அவன் மனைவி ஸ்வர்ணா ஊருக்கு அப்பா அம்மாவைப் பார்க்கப் போயிருக்கா. வந்து விடுவா!"

வாழ்க்கையை ரொம்ப 'பிராக்டிகலாக'ப் பார்த்தால், வாழ்ந்து காட்டினால், அற்ப விஷயங்களை பூதாகாரமாக்கிப் பார்க்கும் நாமே அற்ப பிறவி என்பது புரியும்.

விக்னேஷை காலையில் ராமச்சந்திரா ஹாஸ்பிடலில் சேர்த்தார்கள். வழக்கமான பரிசோதனைகளைத் தவிர எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கான் பண்ணிப் பார்த்ததில், மூளையின் முன் பகுதியில் 'ஃப்ரன்டல் லோபில்' சிறு நகக் கீற்றளவு ரத்தம் கட்டியிருப்பது தெரிந்தது. காரணம் தெரிந்த பின் மருத்துவ சிகிச்சை, கைதேர்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களுக்கு 'கேக் வாக்'தானே!

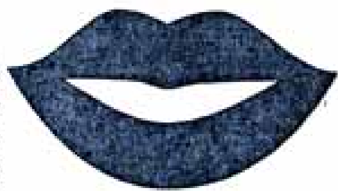
"ஒரு சிகரெட், மது, பொடி போடறது, சினிமா, ஏன் வெற்றிலை பாக்கு கூட போடும் பழக்கம் இல்லையே, என் தம்பிக்கு. ஹவ் ஈஸ் இட் டாக்டர்?" பத்ரியின் கண்களில் கரை உடையும் நிலை.

"இட் ஈஸ் எ சர்ப்ரைஸ்! என்பது பொதுவாகச் சொல்வது! விதி என்பதுதான் உண்மை. இதுவரை, சரியான நேரத்துக்கு வந்துட்டீங்களே! கவலையேபடாதீங்க. ஆறு மாசம் கம்ப்ளீட் ரெஸ்ட். எந்தவித டென்ஷனும் உங்க தம்பிக்கு வேண்டாம். மருந்தினால் இதைக் 'க்யூர்' பண்ணிடலாம். ஆறாவது மாசம் இன்னொரு எம்.ஆர்.ஐயுவில் நாட் ஃபைண்ட் தட் க்ளாட். ஓகே!"

ஆறு மாதம் கழித்து ஸ்கானில் தெரிந்த விவரங்கள் விக்னேஷின் வாழ்க்கை முறைக்குப் பச்சைக் கொடி காட்டியது.

"அக்கா!" ஸ்வர்ணா தரங்கிணியின் இரு கரங்களையும் பற்றிக் கொண்டு கண்களில்

உப்பு - பாதுகாப்பு



'பல் போனால் எல்லாம் போச்சு' ஆம், மொத்த முகத் தோற்றமுமே போய் விடுகிறது. பல மாதிரி பல் கட்டுதல் வந்தும் சொந்தப் பல் போல அமைவதில்லை என்பது அனுபவத்தில் நான் கண்டது. ஆகவே முகத்தோற்றம் மாறாமல் இருக்க, பல்லைப் பாதுகாப்பது மிக மிக முக்கியம்.

எளிய முறைதான்; உணவுக்குப் பின் வாய் கொப்பளிப்பது - அதையே வெம்மையான உப்புக் கரைசலால் அலம்பினால் எந்த உபாதையுமே இல்லாமல் பற்களைப் பாதுகாக்கலாம் - இன்னும் அவ்வப்போது நொறுக்குத் தீனி அசைபோடுபவர்கள் ஒவ்வொரு முறையும் உப்புக் கரைசல் கொப்பளித்தால் பல் சொத்தை கூட எட்டிப் பார்க்காமல் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- ஞானமேகலை

ஒற்றிக் கொண்டாள்.

பத்ரியின் கண்களும் கசிந்திருந்தன.

"இப்படி நன்றி நவிலில் விழா நடத்தினால் எப்படி? அபர்ணாவிற்கு ஃபோன் போட்டு இங்கே வரச் சொல்லுங்க. எல்லோருமா அந்த அகிலாண்டேஸ்வரிக்கு நில மாலை சார்த்து வோம். இவ்வளவு பெரிய உயிர் காப்பாற்ற லுக்கு, இது, பொன்னை வைக்கிற இடத்தில் பூவை வைப்பது போலத்தான். இது யதா சக்தி!"

இரு தோள் வழியே நிலத்தை முத்தமிட்ட வாறே இருந்த நில மாலை, 'தாயே உன் திருவடி களைத் தெண்டனிட முடியவில்லையே' என்று ஏக்கத்துடன் அம்பாளைத் தரிசித்தவாறே இருந் தது. தூங்காவிளக்கு, உன்னை அருகிலிருந்து பார்க்கும் கொடுப்பினையைக் கொடுத்தாயே என்று கண்சிமிட்டி, சுடர் விட்டது.

"இன்னும் நிறைய நேரம் சந்நிதியிலே இருக் கணும் போல இருக்கு மன்னி!," என்றாள் அபர்ணா.

"இப்போ, மற்றவர்களும் தரிசனம் பண்ணி யாகட்டும். இரவு எட்டரை சுமாருக்கு வந்தால், கூட்டமே இருக்காது" என்றாள் தரங்கிணி.

அந்த ஊர்க்காரர்களுக்குத்தான் இம் மாதிரியான 'ரகசியங்கள்' தெரிந்திருக்கின்றன.

இரவு எட்டரை மணி.

"சீக்கிரம் போய் தரிசனம் பண்ணுங்கம்மா. நடைசார்த்திடுவாங்க."

கர்பகிரகத்தில் அம்பாள், குருக்கள், தரங் கிணி, ஸ்வர்ணா, அபர்ணா மட்டும். ப்ளஸ் அவரவர் பிரார்த்தனைகள், தெரிந்த ஸ்லோகங் கள், அபிராமி அந்தாதி, நன்றிப்பெருக்கால் கசி யும் கண்ணீர் மலர்கள்.

'இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது' - அனு பவங்கள் பொய்யில்லை.

"கேசரி பிரசாதம் தரேன் வாங்கிண்டு போங்க" என்றார் குருக்கள்.

அம்பாளது அருளமுதே கிடைத்த திருப்தி தரங்கிணிக்கு.

காரில் பிக்ஷாண்டார் கோவில் போகும் போது, அபர்ணா கேட்டாள்.

"அதெப்படி மன்னி இப்படி 'செல்ஃப்லெஸ் ஸாக' உங்களால் இருக்க முடிகிறது? டெல் லியில் என் கணவர் எல்லாத்தையுமே என் மேல் வர்ஷிக்கிறார். இருந்தும் அவரது தம்பி, தங்கை மேல் உங்கள் அளவு, எனக்கு ஒட்ட லையே? தப்பு என் மேலா? தெரியலை, மன்னி!"

கொள்ளிடம் பாலத்தில் சில்லென்று காற்று வீசியது.

"எங்கப்பா அம்மாவுக்கு நான் ஒரே பெண். எனக்கு ஒரே தம்பி பரத்."

"தெரியுமே!"

"அப்பா அம்மா என் கல்யாணத்தை நல்ல படியாவே நடத்தினாங்க. என் தம்பி 'மெடிக் கல் ரெப்' ஆக இருந்தான். ரொம்ப கெட்டிக் காரன். அவன் வேலை பண்ணின கம்பெனி யிலே ரொம்ப நல்ல பெயர். முப்பது வயதுக் குள் ரீஜனல் மானேஜர் ஆகும் தகுதிக்கான உழைப்பு அவனுக்கு இருந்தது என்பது தற் பெருமை இல்லை, அபர்ணா. கம்பெனி புத்தம் புது கார் அவனுக்கு வாங்கிக் கொடுத்தது. அப்பா அம்மாவைப் பார்த்துட்டு, உன்னையும் பார்க்க காரிலேயே வரேன். எல்லோருமாக குருவாயூர் போகலாம் என்று ஃபோனில் சொன்னான்.

"கோவைக்கருகே அவனது காரும் லாரியும் 'ஹெட் ஆன் கொலிஷன்', உங்கள் 'சன் பரத ராமன் டைட் ஆன் தி ஸ்பாட்னு' அப்பாக்கு ஃபோன் மெசேஜ் வந்தது. நானும் உங்கண்ணா வும் பதறிண்டு ஓடினோம். அந்த வெள்ளை மூட்டையைக் கூடப் பார்க்க முடியலை. அப்பா அம்மா துடிச்சுப் போனா என்பது சாதாரண வார்த்தை. புத்ர சோகம் வர ணும்னா, பெத்தவங்க மகா பாபம் பண்ணி யிருக்கணும்பா. மறந்து கூட அதிர்ந்து பேசாத வங்க என்னுடைய அப்பா அம்மா.

"தசரதர் தவறாக அம்பெய்ததால் முனி வரிட்ட சாபத்தால் அவருக்கு புத்ர சோகம் வந்தது. புத்ர சோகம்னா, புத்ரன்தான் சாக ணும்னு இல்லை. ராமனைப் பிரிவதே தசர தருக்கு சோகம்தான். அப்போ, தசரதரை விட என்னுடைய அப்பா மகா பாவம் பண்ணி னார்னு மனசைப் போட்டு நொந்து கொண் டிருந்தேன்.

"மாமா, இனிமேல் நான் உங்களை அப் பான்னு கூப்பிடலாமோ? பரசு போயிட்டான். நான் இனிமேல் இந்த வீட்டு மாப்பிள்ளை இல்லை. உங்க பிள்ளை, இது சம்பிரதாயத் துக்காகவோ, ஆறுதலுக்கோ சொல்லலை. சத் தியமாகச் சொல்றேன் என்றார் என் கணவர்."

கார் டோல் கேட்டில் திரும்பியது.

"திருமணமாகி புகுந்த வீடு செல்லும் போது 'ஸம்ராக்ஞீ' என்று ஒரு மந்திரம் சொல்வார்கள். 'ஏ, பெண்ணே மாமனார், மாமியார், நாத்த னார், மைத்துனர்களிடம் ப்ரியமாகவும் செல் வாக்கு உள்ளவளாகவும் இரு' என்பதற்காகக் கூறுகிறார்கள். தரங்கிணி எங்கள் வீட்டில் எவ் வளவு அன்புடன் நடந்துக்கறா என்பதை நான் உங்களுக்குச் சொல்ல வேண்டாம். என் நன்றிக் கடனை நான் உங்கள் பிள்ளையாகித் திருப்பி விடுகிறேன்" என்றார் என் கணவர்.

"எங்கப்பா அம்மா சற்றே ஆறுதலடைந்தா லும், இழப்பு இழப்புதானே. ஆனால், பத்ரி 'நான் உங்க பிள்ளை'ன்னு வெறுமனே வாயளவிலே சொல்லலை. இன்னிக்கும் நடந்து காட்டிண்டு இருக்கார்.

இப்படி நினைச்சுப் பார்த்தேன். பரசுவைத் தன்னிடம் அழைச்சுக்கப் போறேன்னு ஆண்ட வனுக்குத் தெரியும். 'இந்தா அட்வான்ஸாகவே உனக்கு ஒரு தம்பியைக் கொடுத்திருக்கேன்னு, வைச்சுக்கோ வைச்சுக்கோன்னு நான் கேட்கா மலேயே 'தாயினும் சாலப் பரிந்து' விக்னேஷை என்னிடம், என் திருமணத்தின்போதே கடவுள் கொடுத்திருக்காரே, அந்த மாட்சியைப் புரிஞ் சுக்கலைன்னா, நான் முட்டாள்."

மண்ணச்சநல்லூரிலிருந்து வரும் பஸ், சேலம் நாமக்கல்லில் இருந்து வரும் லாரிகள் இலைகளுக்காக புதிதாகக் கட்டப்படும் மேம் பாலத்திற்காக வண்டிகள் கரடுமுரடான பாதையில் மெதுவாக இயங்கின.

"பரசு, விக்னேஷ் பெயர்தான் வேறு. உறவு ஒண்ணுன்னு புரிஞ்சுண்டேன். உறவு கூட அடுத்தபட்சம். அது சொந்தத்தினால் வந்தது, இது பந்தத்தினால் வந்தது. தன்னலம் கருதாத எதிரொலிக்கும், பிரதிபலிக்கும் அன்பு, தாய்மை உணர்வு. பரிவு இன்னும் சொல்லிண்டே போக லாம், இந்தக் கயிறுகளினால் பிணைக்கப்பட்ட பந்தம் இது. ஸோ, விக்னேஷுக்கு ஒண் ணுன்னா, இந்த அம்மா துடிச்சுடுவா. அந்த அம்மாகிட்டே கதறிடுவா.

உன் கணவன் வீட்டுக்கார மனுஷாளோடு மனசு ஒட்டலை என்கிறாய். உன் ஈகோவை மூலையில் வைத்து விட்டுப் பழகு. எல்லோரு டனும் மனசு ஒட்டும். கூட்டுக் குடும்பத்தின் மிகப் பெரிய ப்ளஸ் பாயிண்டே இதுதான். தீவாக வாழ்வது வாழ்க்கை இல்லை, அபர்ணா. கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கையில் நிறையவே மைனஸ் உண்டு. ஆனால், அதைவிட ப்ளஸ் ஸின் எண்ணிக்கை அதிகம். சிறிய இழப்புகள் வாழ்க்கையின் தூசுகள். தட்டி விடலாம். இதே விக்னேஷ் எங்கோ வாழ்ந்து, விழுந்திருந்தாலும் பிழைச்சு இருப்பான். ஆனால் இந்தப் பரி தவித்த தாய்மை உணர்வு, அன்புப் பரிமாறல்? வயிற்றில் ஒண்ணு பிறக்கலையே என்ற குறை இல்லாத நிறை?"

ராஜகோபாலன் நகரில் திரும்பியதும் வீடு வந்து விட்டது.

"நிலமாலை சார்த்தினாலே அம்பாள் அழகு தான் இல்லையா?" பத்ரியின் உறவுப் பெண் மணி சந்திரா கேட்டாள்.

நிலமாலை சார்த்துவது அழகுதான்.

அபர்ணாவின் மனதில் விழுந்த அற்புத மான விதையின் கர்ப்பவாசம் முடிந்து இரு இலைகளாய் வெடித்து, முளைத்து, செடியாகி மலர்ந்து மென்மணம் பரப்பப் போவதும் அழகுதான்.



ஸ்ரீ அன்னை பொன்மொழி

மனதின் அசைவின்மை, புலன்களின் அசைவின்மை, உடலின் அசைவின்மை என்று அசைவின்மையில் மகத்தான சக்தி அடங்கியுள்ளது. நீ ஒரு சுவர் போல் அசையாமல் இருப்பாயானால், சற்றும் சலனம் இல்லாமல் நிற்பாயானால் உன் எதிராளி உன் மீது வீசுவதெல்லாம் அவன் மீதே திரும்பிப் போய் விழும். உடனடியாகப் பலனளிக்கும் உத்தி இது. கொல்ல வருகிறவனின் ஆயுதத்தைக் கூடத் தடுத்து விடும் இது. ஆனால் ஒன்று. வெளியே அசைவற்று நிற்பது போல் இருந்து கொண்டு உள்ளே குமுறிக் கொண்டிருந்தால் ஒரு பயனும் இருக்காது. அது தீரம் ஆகாது. பரிபூரண அசைவின்மை இருக்க வேண்டும். - ஸ்ரீ அன்னை.

தகவல் : ஜி. இந்திரா



உன் சமையலறையில்..

பொதுவாக நாம் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்தும் மருந்து மாத்திரைகளைத்தான் அதிகம் பார்க்கிறோம். தலைவலிக்கிறதே என்று போட்டுக் கொண்டால் வயிற்று வலி வந்துவிடும். வாயில் ஏகப்பட்ட புண்களை ஏற்படுத்தும் மாத்திரைகளும் உண்டு.

சில நாட்களுக்கு முன்னால் மும்பையிலிருந்து என் அக்கா வந்திருந்தாள். அந்தேரியில் வசிக்கும் அவள், ஒரு நோட்டீஸை என் கையில் கொடுத்தாள். அப் பகுதியில் இருக்கும் மாதர் சங்கத்தினர் இலவசமாகவே வீடு வீடாகச் சென்று விநியோகித்தார்களாம். எந்த வித நோயாக இருந்தாலும் பக்க விளைவுகள் என்று எதையும் ஏற்படுத்தாமல் குணமாக்கும் திறன் கொண்டவை இந்த இயற்கை மருந்து.

கனடாவிலிருந்து வெளியாகும் வீக்லி வேர்ல்ட் நியூஸ் என்ற பத்திரிகை தேன் மற்றும் இலவங்கப் பட்டை பொடி மூலம் எத்தனை வகை வியாதிகளிலிருந்து மீளலாம் என்று ஒரு பெரிய பட்டியலே வெளியிட்டுள்ளது.

மேற்கத்திய விஞ்ஞானிகள் பல வருடங்கள் ஆராய்ச்சி செய்து தேன் + இலவங்கப் பட்டை பொடியின் மகிமையை உலகிற்கு உணர்த்தியிருக்கிறார்கள். தேன் என்பது தித்திப்பாக இருந்தாலும், சரியான டோஸ் எடுத்துக் கொண்டால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குக் கூட எந்தத் தீங்கும் பண்ணுவதில்லை என்கிறார்கள்.



ஆர்த்தரைட்டிஸ் : மூட்டுவலி என்பது மிகவும் வேதனை தரக்கூடியது. ஒரு பங்கு தேன், இரண்டு பங்கு வெதுவெதுப்பான நீர், இதில் ஒரு

டீஸ்பூன் இலவங்கப் பட்டை பொடி கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்துக் கொள்ளவும். வலி இருக்கும் இடத்தில் இந்தக் கலவையை மெது வாகத் தேய்த்து விடவும். ஓரிரு நிமிடங்களி லேயே வலி குறைவதை நீங்கள் உணரலாம்.

மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் தினமும் காலை, இரவு ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் 2 ஸ்பூன் தேன் மற்றும் ஒரு சிறிய டீஸ்பூன் இலவங்கப்பட்டை பொடி கலந்து பருகலாம். தினமும் ரெகுலராக பருகி வந்தால் மூட்டு வலி குணமடையுமாம்.

கோபன்ஹேகன் பல்கலைக்கழகத்தில் தேன் + பட்டை பொடி கலவையை சுமார் 200 பேருக்கு கொடுத்துப் பார்த்தார்களாம். அதில் 73 பேர் முதல் வாரத்திலேயே குண மடைந்து விட்டனராம். மீதமிருந்த நோயாளி களும் ஒரு மாதத்திலேயே நல்ல குணம் தெரிந்து மகிழ்ச்சியுடன் நடக்கவும் ஆரம் பித்து விட்டார்களாம். மூட்டுவலியுடன் அவதிப்படுபவர்கள் இதை முயற்சிக்கலாமே?

பல் வலி : பொதுவாகவே பல் வலி என் பது மிகவும் அவஸ்தைபடுத்தும். எந்த வேலையுமே ஓடாது. எந்த வலி நிவாரணி யுமே கேட்காது. ஆனால் தேன் + பட்டை பொடி ராமபாணம் போல்,செயல்படுமாம். 5 டீஸ்பூன் தேனில் 1 டீஸ்பூன் பட்டை பொடியை கலந்து வலி உள்ள பல்லின் மீது தடவவும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையே னும் இதைச் செய்யவும். குணம் தெரியும். வலி நிற்கும் வரை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்கவும்.

கொலஸ்ட்ரால் : ரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமானால் அது எப்பேர்ப்பட்ட நோய்க் கெல்லாம் வழிவகுக்கும் என்பது எல்லோ ருமே அறிந்த ஒன்று. சுத்தமான தேனை உட் கொண்டோமானால் அது கொலஸ்ட்ராலை கரைத்து விடும் என்கிறது மருத்துவ ஏடு. 16 அவுன்ஸ் டீ டிகாக்ஷனில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் தேன் மற்றும் 3 டீஸ்பூன் இலவங்கப்பட்டை பொடியைக் கலந்து பருகி வரவும். இரண்டு மணி நேரத்திலேயே ரத்தத்தில் சுமார் 10 சத விகிதம் கொலஸ்ட்ரால் குறைந்திருப்பது தெரியுமாம்.

ஜலதோஷம் : அன்றாடம் நாம் பார்க்கும், அனுபவிக்கும் நோய். மூன்று நாளைக்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன் தேனை (லேசாகச் சூடு படுத்தி) கால் டீஸ்பூன் பட்டைப் பொடியு டன் கலந்து குடியுங்கள். எப்பேர்ப்பட்ட தீவிரமான ஜலதோஷமாக இருந்தாலும் குண மாகி விடுமாம். சயனஸ் தொல்லை உள்ள வர்களும் இதைப் பருகலாம்.

மூத்திரப்பை நோய் : 2 டேபிள் ஸ்பூன் பட்டைப் பொடியை 1 டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்து ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலக்கிக் குடித்து வரவும். மூத்திரப்பையில் இருக்கும் கிருமிகளை இது அழித்து விடுமாம்.

மலட்டுத் தன்மை : யுனானி மற்றும் ஆயுர் வேத வைத்தியர்கள் பல்லாண்டு கால மாகவே தேனை ஒரு மருந்தாகவே கருதி ஆண்களுக்குப் பலம் பெற கொடுத்து வந் தார்களாம். அதே போல் சீனா, ஜப்பான்

கை வலியும், சப்பாத்தியும்

கிட்டத்தட்ட, ஒரு வருடமாக எனக்கு, தோள்பட்டை, கைவலி இரண்டும், எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாமல், சதா வேதனை கொடுத்துக் கொண்டிருந்தது. அந்தச் சமயம், என் கடைசிப் பெண் பிரசவத்துக்கு வந்தவள்,

''அம்மா, தினமும் எனக்கு, ராத்திரி நாலு சப்பாத்திகள் செய்து கொடு, வேறு ஒன்றும் வேண்டாம்'' என்றாள்.

அதுபோலவே தினமும் இரவு, அவளுக்கு மாத்திரம் நான்கு சப்பாத்திகளும் ஏதாவது ஒரு சப்ஜி, கூட்டு என்று செய்து வந்தேன். பத்து நாட்கள் ஆகியிருக்கும். அப்போதுதான் யோசனை வந்தது. என் தோள்பட்டை, கைவலி எங்கே... போன இடம் தெரியவில்லை. தினமும் சப்பாத்தி செய்தது, சிறந்த தேகப் பயிற்சியாக மாறி, என் வலி மாயமாகியது.



- விமலா

நம் நாட்டுச் சோற்றுக்கற்றாழை அமெரிக்காவில் சக்கை போடு போடுகிறது. 30, 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் சோற்றுக் கற்றாழை, வெள்ளரிக் கலவை கலந்த "Aloe Vera" என்ற கிரீமை விடாது தலை முதல் கால் வரை பூசி வருகிறார்கள், சுருக்கம் விழாமல் தடுக்க.

- பரணி



போன்ற நாடுகளில் கருத்தரிக்காத பெண்கள், அரை டீஸ்பூன் தேனில் ஒரு சிட்டிகை பட்டைப் பொடியைக் குழைத்து நாள் முழுக்க பல் ஈறுகளில் தடவி வர வேண்டும். இந்த மருந்து எச்சிலுடன் கலந்து உடலில் சேர்ந்து விடுமாம். அமெரிக்காவில் ஒரு தம்பதிகளுக்கு 14 வருடங்கள் ஆகியும் மகப்பேறு கிட்டவில்லை. நம்பிக்கை இழந்த அந்தத் தம்பதிகள் யாரோ சொன்னதன் பேரில் தேன் பட்டைப் பொடி வைத்தியத்தை மேற்கொண்டனர். சில மாதங்களிலேயே அப்பெண் கருவுற்று போனஸாக இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் தாயானாள்.

சோர்வு : தேனில் இருக்கும் சர்க்கரை தன்மை உடலை நலிந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுமாம். முதியோர்கள் அவசியம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் பல் தேய்த்த பிறகு காப்பிக்கு பறக்காமல் 1 தம்ளர் நீரில் அரை டேபிள் ஸ்பூன் தேன் விட்டு கலக்கி ஒரு சிட்டிகை பட்டைப் பொடி தூவி பருகி வரவும். புத்துணர்ச்சி நாள் முழுக்க இருக்குமாம்.

பருக்கள் : பருவ மங்கைகளின் துயரம் பருக்கள். என்ன நல்ல ட்ரஸ் போட்டாலும், மேக்கப் பண்ணிக் கொண்டாலும் இந்த பரு வந்து அத்தனையையும் கெடுக்கிறதே என்று அங்கலாய்ப்பார்கள். தேனையும் பட்டைப் பொடியையும் சம பாகமாக எடுத்துக் குழைத்துப் பருக்களின் மீது தடவி வரவும். சில நாட்களில் பலன் தெரியும்.

ஓவர் வெயிட் : பெண்கள் அதிகம் துன்பப்படுவது இது குறித்துதான். என்ன அளவாகச் சாப்பிட்டாலும், வாக்கிங் போனாலும் வெயிட் மட்டும் அப்படியே கல்லுளிமங்கனாக இருந்து வீம்பு பிடிக்கிறதே என்று. இனி பெண்கள் கண்ணீர் விட வேண்டாம். காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் நீரில் தேன் + பட்டைப் பொடி சம பங்காகக் கலந்து கொதிக்க விட்டுப் பிறகு பருகி வரவும். இதையே இரவு படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்னும் எடுத்துக் கொள்ளவும். எப்பேர்ப்பட்ட வெயிட்டாக இருந்தாலும் தேன் முன்னால் இளகி சரண்டர் ஆகி விடும் என்கிறார்கள். உடலில் குவிந்திருக்கும் கொழுப்பையும் கரைத்து விடும் தன்மையும் தேன் + பட்டைப் பொடிக்கு உண்டாம்.

கான்ஸர் : அதிக அளவில் பீதியைக் கொடுக்கும் நோய். ஆனால் இன்று மருத்துவத்தில் இதற்கு எத்தனையோ மருந்துகள் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். ஜப்பான் மற்றும் ஆஸ்திரேலியாவில் வயிறு மற்றும் எலும்பு புற்றுநோய் வந்து அல்லல்படும் நோயாளிகளை ஆராய்ச்சி செய்து தேன் + பட்டை மருந்து கொடுத்து பார்த்ததில் ஆச்சர்யத்தக்க மாற்றங்கள் தெரிந்தனவாம்.

இதே மாதிரி புற்றுநோய் வந்து தவிப்பவர்கள் தினமும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தேனில் 1 டீஸ்பூன் பட்டைப் பொடி கலந்து மூன்று வேளை ஒரு மாதத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதய நோய் : ஹார்ட் அட்டாக் என்பது தலைவலி வருவது போல் சாதாரணமான ஒரு நோயாகி விட்டது. இதற்கும் இயற்கை மருத்துவம் கைகொடுக்கிறது. தேன் மற்றும் பட்டைப் பொடியைக் குழைத்து ப்ரெட் மற்றும் சப்பாத்தியில் ஜாம், ஜெல்லிக்கு பதிலாகத் தடவி உட்கொள்ள வேண்டும். தமனிகளில் கொலஸ்ட்ரால் சேருவதை இது தடுக்கிறது. இதனால் ஹார்ட் அட்டாக் வருவது தடுக்கப்படுகிறது. ஏற்கெனவே ஒருமுறை வந்தவர்கள் கூட இவ்வாறு தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் அடுத்த அட்டாக்கை நினைத்துக் கவலைப்படாமல் இருக்கலாம்.

வாய் நாற்றம் : தினமும் காலை எழுந்தவுடன் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் மற்றும் பட்டைப் பொடி கலந்து வாய் கொப்பளிக்கவும். நாள் முழுக்க மணத்துக் கொண்டிருப்பீர்கள் என்பது நிஜம்!

— லதா சேகர்



அன்று என்னை வென்ற ஆஸ்துமாவை இன்று நான் வென்றேன்!

"மருத்துவச் சிந்தனைகள் சிறப்பிதழ்" என்ற அறிவிப்பைக் கண்டவுடனே எனக்கு நான் ஆஸ்துமாவினால் பட்ட கஷ்டங்களும் நான் அதனுடன் போராடி அதை வென்ற முறைகளுமே நினைவுக்கு வருகின்றன. சுருக்கமாகச் சொன்னால் இருபது வயதுகளில் நான் இருந்ததை விட இப்போது ஐம்பது வயதிற்கு மேல் அதிகமான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன் என்று கூறலாம். அது எப்படி சாத்தியம்?

ஒருவிதத்தில் நான் என்னைப் பிடித்த ஆஸ்துமாவிற்கு நன்றிக்கடன் பட்டவளாக இருக்கிறேன். எப்படி? ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தி ஜெயிக்க வேண்டும் என்ற உறுதியில் நான் பல்வேறு மருத்துவத் துறையின் டிப்ளமா படிப்புகள் படித்துத் தேர்ந்தேன்! ஹோமியோபதி, நேச்சுரோபதி, யோகா, மாக்னடோதெரபி, ரெய்கி, ப்ராணிக்ஹீலிங் மற்றும் அக்யுப்ரஷர்/அக்யுபங்ச்சர் என்பவை நான் கற்றறிந்த முறைகள். இன்று பலரது உடல்நலக் குறைவுகளைத் தீர்த்து



அவர்கள் மகிழும்வண்ணம் நான் படித்த பல்வேறு வைத்திய முறைகளைப் பின்பற்றுகிறேன்.

ஆஸ்துமாவினால் நான் பட்ட துன்பங்களை இப்போது நினைத்துப் பார்க்கிறேன். அப்போது இன்ஹேலர் நடைமுறைக்கு அதிகம் வரவில்லை. மாற்றி மாற்றி வெவ்வேறு மருத்துவர்களிடம் போவோம். அவர்களும் வெவ்வேறு மருந்துகள் கொடுப்பார்கள். நடு இரவில் மூச்சுத் திணறல் அதிகமாகும் போது மாத்திரை போட்டுக் கொண்டால் சிறிது நேரத்தில் மூச்சுத் திணறல் குறையும். ஆனால் அத்துடன் தூக்கமும் போய்விடும்.

காலையில் வீட்டு வேலைகளை முடித்து குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி விட்டு பிறகு நானும் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டும். ஒரு மேல்நிலைப் பள்ளியில் 10, 11, 12ம் வகுப்புகளுக்கு கணிதம் மற்றும் ஆங்கிலம் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியராக இருந்தேன். இரு பாடங்களுக்கும் கரும்பலகையை



அதிகம் பயன்படுத்த வேண்டும். சாக்பீஸ் டஸ்ட் அலர்ஜியினால் தொல்லை அதிகமாகும்.



வெவ்வேறு டாக்டர்களிடம் நான் பெற்ற அனுபவங்கள் பல. "உங்களுக்கு 'ஸ்டிராய்டு' கொடுக்காமல் நான் மிகவும் கவனமாக மருந்து கொடுக்கிறேன். உங்களை யமன் அருகிலிருந்து நான்தான் காப்பாற்றினேன்" என்று ஒரு டாக்டர் கூறினார். தொடர்ந்து மருந்துகள் சாப்பிட்டு வந்தேன். ஒருநாள் மருந்தை நிறுத்தினாலும் தொல்லைதான். சில நாட்களில் மருந்து சாப்பிட்டும் பயனில்லாமல் இருக்கும். அப்போது ஊசிகள் போட்டு துன்பம் சிறிது குறையும்.

கடைசியில் ஒருமுறை வழக்கமான மருத்துவர் ஊரில் இல்லாததால் வேறொரு மருத்துவரிடம் போக வேண்டியதாயிற்று. அப்போதுதான் முந்தைய மருத்துவர் முழுக்க முழுக்க ஸ்டிராய்டு மருந்துகள்தான் எனக்குக் கொடுத்து வந்தார் எனத் தெரிந்தது.

எனது தோழி ஒருத்தி ஹோமியோபதி மருத்துவம் ஓரளவு தெரிந்தவள். என்னிடம் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தைப் பற்றியும், பக்கவிளைவுகள் இல்லாத ஹோமியோ மருந்துகள் பற்றியும், நிரந்தரமானத் தீர்வு காண முடியும் என்றும் கூறினாள். அந்த மருத்துவ முறையைப் பயிலும் ஆர்வம் எனக்கு ஏற்பட்டது.

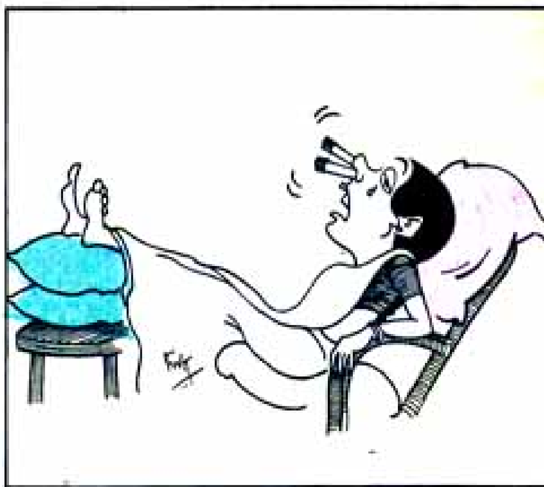


சென்னையில் நேர்முக வகுப்புகள் நடைபெறுவதை அறிந்து எனது நாற்பதாவது வயதில் வகுப்பில் சேர்ந்தேன். ஞாயிறு தோறும் பகல் 1 மணி முதல் 5 மணி வரை வகுப்புகளுக்குச் சென்று மூன்று வருடங்கள் படித்து டிப்ளமோ வாங்கினேன். கூடவே சனிக்கிழமைகளில் 3 வருடங்கள் படித்து நேச்சுரோபதி டிப்ளமோவும் வாங்கினேன்.

இவ்விரு முறைகளையும் கையாண்டதில் 75% வரை எனது ஆஸ்துமா குறைந்தது. பிறகு யோகா, ப்ராணாயாமம் இவைகளை 6 மாதங்கள் படித்தேன். தினமும் காலை 30 நிமிடங்கள் யோகா, ப்ராணாயாமம், தியானம் செய்ததில் நல்ல முன்னேற்றம் தெரிந்தது. பிறகு ரெய்கி, ப்ராணிக்ஹீலிங், ஆர்ட் ஆப் லிவிங் என்ற பல முறைகளையும் கற்றேன்.

தற்போது அக்யுப்ரஷர்/அக்யுபங்சர் முறையில் சிறப்புப் பயிற்சி

எடுத்து ஆஸ்துமாவைப் பூரணமாக வென்றிருக்கிறேன். எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும், உடல்ரீதியானாலும், மனரீதியானாலும் இம் முறையில் சிகிச்சை முறை, தடுப்பு முறை மூலம் சரி செய்து கொள்கிறேன். எனக்கு மட்டுமின்றி, மற்றும் பலருக்கும் சரிசெய்கிறேன். இம்முறையைப் பிறருக்குக் கற்றும் கொடுக்கிறேன்.



இப்போது ஆங்கில வைத்தியத்தில் மக்களுக்கு நம்பிக்கை குறைந்து வருகிறது. மருந்து மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகள் நம்மை யோசிக்க வைக்கின்றன. வலிக்கு மருந்து சாப்பிட்டால் அசிடிட்டி உண்டாகிறது. அதற்கும் சேர்த்து மருந்து சாப்பிட வேண்டி உள்ளது. ஆன்டிபயாடிக்ஸ் சாப்பிடும் போது பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்க வைட்டமின் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி இருக்கிறது. அறுவைச் சிகிச்சை தான் தீர்வு என்னும் போது மட்டும் ஆங்கில மருத்துவம் அவசியமாகிறது. எல்லாப் பரிசோதனைகளும் செய்து அதன்படி உடம்புக்கு ஒன்றுமில்லை என்று கூறுகின்றனர். ஆனால் நோயாளிக்கு ஏதோ பாதிப்பு இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. அதனால் மக்கள் மாற்று மருத்துவத்தில் அதிக ஈடுபாடு காட்டுகிறார்கள்.

அக்யுப்ரஷர் முறையில் நாடி பரிசோதனை செய்து உடலில் எந்த உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்து மெரிடியன்களைச் சரிசெய்வதன் மூலம் தீர்வு காணலாம். ஆய்வுக் கூடப் பரிசோதனைகள் மூலம் தெரியாத சில உண்மைகள் இந்த நாடி பரிசோதனையின் மூலம் தெரிகின்றன. ஒரு உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டால் அதைச் சார்ந்த சில உறுப்புகள் சங்கிலித் தொடர் போல் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதற்கெல்லாம் இம் முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

இந்த அக்யுப்ரஷர் முறையில் கான்சர், எய்ட்ஸ் நீங்கலாக மற்ற எல்லா உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கும் வைத்திய முறைகள் உள்ளன. கான்சர், எய்ட்ஸ் கோளாறுகளுக்கும் தற்காலிக வலி நிவாரணங்கள் இம் முறையின் மூலம் கிடைக்கும். உடலின் நோய் தடுப்பு சக்தி அதிகரிக்க தினமும் 10 நிமிடங்கள் இரு உள்ளங்கைகளிலும் சில புள்ளிகளில் ப்ரஷர் கொடுப்பதன் மூலம் முடிகிறது. நோய்த் தடுப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதனால் நோய் வராமல் தடுக்க முடிகிறது.

— டாக்டர். ஜெ. ஜெயலக்ஷ்மி

பசியினால் குழந்தை அழும்போது அதன் உதடுகள் நடுங்கும். இடப்புறம் திரும்ப முயலும் - வாயருகே உள்ள துணியைப் பற்ற முயலும். விரல் சுத்தமாக இருந்தால் வாயில் வையுங்கள். அது சப்பத் தொடங்கும். இதுவே உணவுக்காக ஏற்படும் அழுகை.

வயிற்று வலிக்காக அழும்போது குழந்தை காலை மடித்து உயரத் தூக்கி வயிற்றோடு அணைத்துக் கொள்ளும்.

காதுவலி ஏற்பட்டு அழும் குழந்தை கைவிரல்களைக் காதோடு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும்.

குழந்தைகள் சில சமயம் பொய் அழுகை அழுவதும் உண்டு. அப்போது தன் குரலைத் தானே அது கேட்க விரும்புவதாக அர்த்தம். இந்த அழுகை தொடர்ந்து இருக்காது.

- எம். சகிலா பானு



அழகு அழகு செய்ய..

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண் (அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

அதிக உடல் எடை அளவில்லா துன்பம் தருகிறது. உடல் எடை குறைக்க என்ன செய்வது? தயவுசெய்து விவரமான பதில் தாருங்கள். அடிக்கடி அஜீரணம் எங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. எளிதான விரிவான பதில் தேவை.

ரமா ராமநாராயணன், துபாய்.

வருத்தப்பட்டு பாரம் சுமப்பவர்களே! இயற்கை நல்வாழ்விற்கு வாருங்கள். 'நான் கொஞ்சமாகத் தான் சாப்பிடுகிறேன். நன்றாக வேலை செய்கிறேன். எடை குறையவில்லையே' என்பர். அது உண்மையல்ல. உடல் பருமனாய் உள்ளவர்கள் மனத்தளவில் எடை குறைக்க வேண்டுமென தீர்மானித்து விட்டால் நிச்சயம் 10 முதல் 15 கிலோ வரை எளிதாகவே - வாரம் 1/4 முதல் 1 கிலோ வரை -



எடையைக் குறைத்து அனைவரையும் போலவே நிறைவாக வாழலாம்.

நிறைந்த நல்வாழ்விற்கு சீரான உடல் எடைக்குக் கட்டாயம் பட்டினி போட வேண்டியதில்லை. அதிகப்படியான உள்ள ஒவ்வொரு கிலோவும் நம் இதயத்தின் மேல் நாம் சுமத்துகிற அதிகப்படியான சிரமம். எடை குறைந்தால் நோயின்றி வாழலாம் என்கிற எண்ணம் உங்கள் மனதில் ஊன்றி விட்டால் போதும். நிச்சயம் அதிகப்படி ஊளைச் சதையினைக் குறைத்து விடுவீர்கள். தன்னம்பிக்கை, மனோதிடம், விடாமுயற்சி யின் மூலம்தான் உங்கள் எடையைக் குறைக்க முடியும். குறைந்த எடையைத் தொடர்ந்து அதே நிலையில் நிறுத்தி வளமுடன் வாழலாம்.

எடையைக் குறைக்கத் தொடங்கு முன் டாக்டரிடம் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும். மேலும் நாள்பட்ட நோய்களுக்கு மருந்து சாப்பிடுங்கள். அடிக்கடி மருத்துவரைப் பார்த்து பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். எடை ஒரே சீராக குறைக்க வேண்டும். அதுதான் சிறந்த வழி என்றும். திடீரென்று வேகமாக எடை குறைந்தால் குறைந்தது போலவே திரும்பி கூடி விடும். எவ்வளவு எடை இருந்தால் உங்களுக்கு நல்லது என முதலில் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலில் 1 கிலோ எடைக்கு சுமாராக 20 கலோரி சக்தி வேண்டும். முதலில் செய்ய வேண்டி யது தினசரி காலை 4 கி.மீ. நடக்க வேண்டும். தவிர்க்க வேண்டியது -சர்க்கரை, இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கெட் மற்றும் கேக் வகைகள். எண்ணெய், கொழுப்புச் சத்து அடங்கிய பண்டங்கள். தாராளமாக சாப் பிட வேண்டியவை - கோதுமை, கேழ்வரகு, பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் (வாழைப் பழம் தவிர்த்து). உணவை நெறிப்படுத்திக் கொண்டு உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எடை குறைய வேண்டும். ஆனால் தசைகளைக் குறைக்கக் கூடாது. கொழுப்பு மட்டும்தான் குறைய வேண்டும்.

தசைகளைக் கட்டுக்கோப்புடன் வைத் திருக்க உடற்பயிற்சி அவசியம். இல்லை யெனில் குறைந்த எடை மீண்டும் கூடி விடும். சமைக்கப்படாத உணவே இயற்கை உணவாகும். சமைக்காமல் சாப்பிடுவது என் பது எளிதாக முடியும். இயற்கை உணவுகளை சுவை குன்றாமல் நன்கு சாப்பிடலாம். எதி லும் ஒரு அழகு, சிரத்தை அவசியம்.

இஞ்சியை நன்கு அலம்பி தோல் எடுத்து சீவி அரைத்து வடிகட்டி லேசாக கொதிக்க வைத்து ஆறியதும் எலுமிச்சை சாறு கலந்து தேனுடன் சாப்பிட்டால் மிகவும் அருமை யாக இருக்கும். அஜீரணக் கோளாறு வரவே வராது. (தேன் இயற்கையானது)



எலுமிச்சை ஊறுகாயுடன் பத்து பச்சை மிளகாய்களை நீளவாக்கில் நறுக்கி ஊறப்போட்டு தாளித்துச் செய்தால் இன்னும் சுவை கூடும். ஏன் ரெடி ஊறுகாய்களிலும் இதை வீட்டில் சேர்க்கலாம்.

கி. அன்னு.

எனக்குத் தேமல் அடிக்கடி வருகிறது. கண் எரிச்சல். வியர்வையும் ரொம்ப அதிகம். கட்டுப்படுத்த என்ன செய்வது? தலை அரிப்பு பொடுகும் நிறைய உள்ளது.

ராணி சம்பத், குரோம்பேட்.

மனித உறுப்புகளில் மிக முக்கியமானது தோல். எலும்பு தசைகளில் ஆன உடம் புக்குத் தோல் ஒரு போர்வை. பாதுகாப்பது மட்டும் அதன் பணியன்று. உடல் சூட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதும் தோல். மேனிக்கு அழகு தருவதும் தோலின் நிறம்தான். உடல் உறுப்பு களில் ஏற்படும் நோய்களின் தன்மையை தோல் அடையாளம் காட்டி விடும்.

நிறைய வியர்ப்பதால் உடலை சுத்தப் படுத்திக் கொள்வது அவசியம். நிறைய தண் ணீர் குடிக்க வேண்டும். உடல் சூடு அதிக மாகி மண்டைப் பகுதி உஷ்ணமாவதால் கண் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. முக்கியமாக மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ், ஹென்னா இதற்கு நல்ல தீர்வு. தேமல் வராமல் தடுக்க வைட்டமின் ஏ,டி. சத்து மிகுந்த காய்கறி, பழங்கள், கீரைகள், சாப்பிடவும்.

எனக்கு மூட்டுவலி அடிக்கடி வருகிறது. கால் பகுதி நன்றாய் கறுப்பாய் இருக்கிறது. என்ன செய்வது? பித்த வெடிப்பு வந்து கால் கீழே வைக்க முடியவில்லை. கைகளும் அப்படித்தான்

இருக்கிறது. ஆரோமோ ஆயில் மசாஜ் செய்யலாமா? இயற்கை உணவு என்ன?

சகுந்தலா ராமன், ஊட்டி.

வெங்காயச் சாற்றுடன் கடுகு எண்ணெய் சம அளவு கலந்து சிறிது சூடேற்றி மூட்டு வலி உள்ள இடங்களில் லேசாகத் தடவி வந்தாலும் வலி குறையும். கனுக்கு நீவுவது போல் அழுத்தம் கொடுத்து தேய்க்காமல் லேசாகத் தேய்த்து விட வேண்டும்.

உணவில் கிழங்கு வகைகள், தயிர், மாமிச வகைகள், கொட்டை வகைகள் அறவே வேண்டாம்.

டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகள் சாப்பிட்டு, அவசியம் 1/4 மணி நேரமாவது வாக் செல்வது சிறந்த பலனை அளிக்கும். அரோமோ ஆயில் மசாஜ் வலியை நன்கு நீக்கும். ஆரமோ ஆயில் மசாஜ் மூலம் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

மூட்டு வலிக்கு இயற்கை உணவு :

கொத்துமல்லி கீர் (வைட்டமின் பி 12, கால்ஷியம் + இரும்புச் சத்து கொண்டது)

கொத்துமல்லி கட்டு ஒன்று வாங்கி வந்து, சுத்தப்படுத்தி அதன் வேர்களை அகற்றி விடவும். பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீரில் கழுவி, அரைத்து பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லிச் சாற்றுடன் தேன் சேர்த்து சிறிது மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் (¼ ஸ்பூன்) கலந்து சாப்பிடவும். ரத்தசோகை, கொழுப்புச் சத்துகள் அறவே இருக்காது. உடம்புக்குச் சிறந்த டானிக்.

வெஜிடபிள் சாலட் (மூட்டுவலிக்காக) வெள்ளரிக்காய் சிறிதாக துருவியது (2 கப்), குடமிளகாய் 1 கப், தக்காளி 2 கப், கோஸ் 1 கப், கோவக்காய் 1 கப், கேரட் 1 படி. எல்லாவற்றையும் கலந்து கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கியது 1 கப், எலுமிச்சை சாறு (2 ஸ்பூன்), சிறிதளவு உப்பு, சீரகத்தூள் 1 ஸ்பூன், தனியாப் பொடி (½ ஸ்பூன்) மிளகுத் தூள் ½ ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிடவும். வெகு சுவையானதும் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த சாலட் ஆகும். பித்த வெடிப்பும் குறையும்.

எனக்கு ஃபேஷியல் மற்றும் பியூட்டி பார்லர் போவது பிடிக்காது. இயற்கை யிலேயே அழகாக இருக்க முடியாதா? நான் ஒல்லியாக இருக்கிறேன். குண்டாக வழி சொல்லுங்கள். பொட்டு வைப்பதே எனக்கு அலர்ஜி! இப்போது நான் என்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய தருணம் (கட்டாயத் தால்).

தாரா ராஜகோபால், மஸ்கட்.

அழகு என்பது தெய்வத்தன்மை வாய்ந்தது. பராசக்தியின் அரிய பெருமைகளை ஆதிசங்கரர் கவியமுதமாக அருளிய நூலுக்கு 'ஸௌந்தரிய லஹரி' (அழகு வெள்ளம்) என்றே பெயர். அகத்தின் அழகை பொறுத்துத்தான் புறத்தழகு அமையும். அதைத்தான் 'களை' என்கிறோம். உங்களுக்கு பியூட்டி பார்லர் பிடிக்கவில்லையென்றாலும், அழகுக்கு அழகுதான் பார்லரில் செய்கிறார்கள். அழகை கூட்டி செய்கிறோம்.

முற்றும் துறந்த முனிவர்களும், நெற்றியில் திருநீறு பூசி புறத்தோற்றத்தைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்வது மரபு. தீர்க்கசுமங்கலிகளான பாட்டிமார்கள் கூட, மஞ்சள் பூசி, பொட்டிட்டு தலையை வாரி முடிந்து கொண்டு சிறிது பூச்சூடி லட்சுமி களையோடு விளங்குவது மரபு. அழகுக்கு மெருகூட்டி பொட்டிடுவது சிறப்பு. காலத்தின் கட்டாயம் உங்களுக்கு மேலும் மெருகு ஊட்டட்டும். நெய், பால், மற்றும் ஐஸ்கிரீம், சாதத்துடன் பருப்பு, நெய் கலந்து சாப்பிடுவது என்று நிறைய சாப்பிட்டாலும் குண்டாகலாம். எதையும் பிடித்துச் செய்வது சிறந்தது.

து. பருப்பு, க. பருப்பு, புழுங்கல் அரிசி மூன்றும் ½ ஆழாக்கு வீதம் எடுத்துக் கொண்டு நன்றாகக் களைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். நீரை நன்றாக வடிகட்டி, 'கொரகொர'வென கெட்டியாக அரைத்து கடைசியில் பம்பாய் ரவை ½ ஆழாக்கு சேர்த்து ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். பச்சை மிளகாய், வர மிளகாய், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு தேவையான அளவு எடுத்துத் தனியே அரைத்து, மாவில் நன்கு கலக்கவும். தோசைக் கல்லில் மாவை இட்டுக் கையாலேயே தட்டி, 'மொறுமொறு'வென எடுத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பராக இருக்கும்.

- மும்பை அருணா.



பிரியமானவளிடம்...

திரு மகாதேவன் (நித்யஸ்ரீ) :

"கர்நாடக இசைத் துறையிலே அவள் பிரபலமாகிக் கொண்டு வரும் நேரம். சதா கச்சேரி, சபா, வெளிநாடு என்று பிஸியா இருக்கும் பெண் நம் குடும்பத்திற்கு ஒத்து வருவாளா என்கிற சிறு நெருடல் மனசில் இருந்தது உண்மை.

நிச்சயதார்த்தம் முடிந்த கையோடு அவளுக்கு 'யு.எஸ்.' டூர். திரும்பி வரும் போது எனக்கு மிகவும் பிடித்த லைட் கலர்களில் (எப்படித் தெரிந்ததோ) கரெக்டான அளவில் (!) பாண்ட், ஷர்ட்களை வாங்கி வந்து என்னை ஆச்சர்யப்பட வைத்தாள்.



• நித்யஸ்ரீ மகாதேவன்

என்னை விட நித்தியாவுக்குத்தான் என் குடும்பத்தாரின் பிறந்த நாட்கள், வெட்டிங் டே அனைத்தும் அத்துபடி. எதையும் மறக்காது முன்னரே ஏற்பாடு செய்யும் அவளின் அக்கறை எனக்கு அவளிடம்

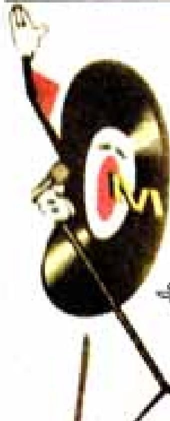
பரத்குமார் (ஸ்ரீகலா) :

"லவ் அண்ட் அரேன்ஜ்டு திருமணம் எங்களோடது. டெலிபோனில் (காதலிக்கும் போது) 'ஹலோ' சொல்லியே என்னைக் கவிழ்த்து விட்டாள். (அவளுக்குப் பிடித்த மான கோலாப்புரி காலணியை அவ காலுக்கு கச்சிதமா பொருந்துகிற மாதிரி நான் வாங்கிக் கொடுத்து அவளை அசத்திய சம்பவமும் உண்டு)

எங்கள் வீட்டைப் பொறுத்தவரை அவள் 'சிரிகலா'தான். 'அவளை மாதிரி கலகலப்பா இரேண்டா' என்று என் அம்மா அடிக்கடி கூறுவது வழக்கம். கல்யாணமான புதிதில்

ரகுநாதன் (சுதா) :

"ஹம்ஸாநந்தி ராகத்திலே 'ஸ்ரீநிவாஸா' என்ற பாட்டு. இதுதான் சுதாவை நான் பொண் பார்க்கப் போன போது அவள் பாடின பாட்டு. இன்னும் எனக்கு ஞாபகம் இருக்கு. "நா தொடர்ந்து பாடணும்" என்று அவள் என்னிடம் ரெக்வஸ்ட் பண்ணிண்டது எனக்கு மிகவும் பிடித்தது.



எந்தப் பிரச்னையானாலும் ஆராய்ந்து தீர்வு காணுவதில் அவள் கெட்டி. அவளின் இந்தக் குணம் என்னை மட்டுமல்ல. என் குடும்பத்தினரையும் மிகவும் கவர்ந்த ஒன்று. அவள் செய்யும் சமையல் அயிட்டங்களில் வத்தக் குழம்பும், மோர்க்குழம்பும் 'சிம்ப்ளி சூப்பர்ப்'. நாட்டைக்குறிச்சி சிம்மேந்திர மத்தியமும் ராகங்களில் அவள் செய்யும் ஆலாபனைகளையும் ரசித்துக் கேட்பதுண்டு. வெளிப்படையாகப் பேசுவது

சபாக்கள், கச்சேரிகள், விருதுகள், விஐபி கலைஞர்களின் பேட்டிகள் என்று விஷயங்கள் வெளிவரும் வேளையில் கலைஞர்களின் கணவன்மார்களை பேட்டி கண்டோம் - ''உங்கள் ப்ரியமானவளிடம் உங்களுக்குப் பிடித்தவைகளைப் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்'' என்று. அவ்வளவுதான் அடுக்கி விட்டார்கள் மனைவியின் அருக்களை ஸ்பெஷல் அயிட்டத்திலிருந்து, பிடித்த சேலையின் நிறம் வரை...



பிடித்த மற்றொரு அம்சம்.

சமையலில் அவளோட ஸ்பெஷல் அயிட்டங்கள் வெஜிடபுள் ரைஸ், குடமிளகாய் கறி, சேமியா கேசரி. சேலைகளை அவள் எடுத்தாலும் செலக்ஷன் என்னோட சாய்ஸ்தான். எந்தப் புது பாடலானாலும் முதல் அரங்கேற்றம் எங்க வீட்டு ஹாலில்தான். அக்கறை, விடாமுயற்சி, நேர்மை இவை எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் நித்யாவின் 'ஜெராக்ஸ்' ரக ஞாபகசக்தி என்னை அதிரடியாக அசரவைக்கும் முக்கிய அம்சம்.''



• பாத்குமார் - ஸ்ரீகலா

அவளுக்குத் தெரிந்த ஒரே சமையல் அயிட்டம் 'தக்காளி சூப்' தான். கலாவிடம் எனக்கு மிகவும் பிடித்தது அவளோட தன்னம்பிக்கை. இவ்வளவு உடம்பிற்குப் பிறகும் அவள் இத் துறையில் இன்றைக்கும் பெயரும் புகழும் அடைகிறாள் என்றால் அதற்கு அவளின் விடாத தன்னம்பிக்கை தான். பிஸினஸில் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்கும் போது அவள் தரும் 'தன்னம்பிக்கைதான்' எனக்கு டானிக்.''



• சுதா - ரகுநாதன்

சுதாவின் பிளஸ் பாயிண்ட்.''

கலைஞர்களுக்கு ஊக்கம் தருவது அமைதியான சூழ்நிலையும் ஆரோக்கியமான வாழ்வும் தான். சபா தரும் விருதுகளை விட கணவர் தரும் இந்த விருதுகள் அவர்கள் மேன் மேலும் கலைத் துறையில் பல விருதுகளைப் பெற அஸ்திவாரமாக அமைய வாழ்த்துக்கள்.

தொகுப்பு : **கீதா மோஹன்**

என் மகனை எங்கும் காணோம்!



எல்.கே.ஜி. கிளாஸுக்குள் நுழைந்தேன். டீச்சர் கூறினார், "ஒரு பத்து நிமிடம் பிரின்ஸ் பாலைக் காணச் சென்றேன். பிறகு கிளாஸுக்கு வந்தால் கிளாஸே காலி. குழந்தைகளைக் காண வில்லை. உடனே தேடிச் சென்றேன். அதற்குள் ஹெட் ஸ்டாப் கம்ப்ளெய்ண்ட். "உன் கிளாஸ் பசங்கள் கிரவுண்டில் அணிவகுத்துச் செல்கின் றன. எங்கே?! எதற்கு?!' வாசஸ்பதிதான் என்று எல்லா பசங்களும் சொல்ல, நான் அவனை வினவினேன். "கிளாஸ் டீச்சரைக் காணோம் என்று எல்லாரையும் தேடுவதற்கு அழைத்து வந்தேன்."

இரண்டாவது மாடி பால்கனியி லிருந்து பார்த்தேன். கீழ் பிளாட் புரோனோ, (பெரிய அல்சேஷன்) மணல் குவியலில் மல்லாந்து வானத் தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் நான்கு வயது பிள்ளையின் மேல் லாவகமாகப் பாய்ந்தது. அவன் முகத்தோடு முகம் வைத்தது. நான் நடுநடுங்கி விட்டேன். எனக்கு மூச்சு முட்டியது. பயத்தில் கீழே ஓடினேன். அதற்குள் குழந்தை யைக் காணோம்.

'பயந்து ஒளிந்தானோ? ஜுரம் வந்து விடுமோ?' கவ லையுடன் இங்கும், அங்கும் தேடி அலைந் ததுதான் மிச்சம். ஒரு மணி நேர தவிப்புக்குப் பிறகு, ஐந்து பசங்கள் பெரும் சப்தத்துடன் ஒன் றன் பின் ஒன்றாக வர, கடைசியில் என் வாண்டு. கையில் நான்கு, ஐந்து துடைப்பக் குச்சிகள், ஒரு உடைந்த பைப், ஒரு பெரிய கெட்டி அட்டை சகிதமாக வந்து,

"எத்தனை சாமான்கள் கொண்டு வந்தேன் பார்!" என்று பெருமையுடன் சொல்ல, "எங்கேடா போனாய்?" "பக்கத்துத் தெரு கிரவுண்டிற்கு, தனியாகப் போகலியே?!" என்றான்.

"புரோனோ பாய்ந்ததே?"

"அது என் பிரண்டு மா! நான் தினமும் அதைத் தட்டிக் கொடுப்பேன். அது என்னை கொஞ்சியது?!"

நாங்கள் இருப்பது ஐந்து பில்டிங் கொண்ட காம்ப் ளெக்ஸ். ஐந்து மணிக்கு விளையாடச் சென்றான், மாலை மணி ஏழு ஆகியது. மூன்றாவது பில்டிங் பின்புறம் உள்ள கிரவுண்டில் விளை யாடுவதாகக் கூறி விட்டுச் சென்றான். உடனே, "ஓடு!" அங்கு சென்றால் அந்த இடமே காலி. எதிர்ப் பட்ட ஒரு பையன், அவனை செர்ரியுடன் பார்த்ததாகக் கூறி னான். செர்ரியின் வீடு நான்காவது மாடி. சென்று பார்த் தால் அந்த வீட்டில் பூட்டு! கீழே வந்து



வாட்ச்மேனை அனுப் பினேன். செர்ரியின் கிட்ஸ் டைக்கில் வந் தான். "நால் ரோட் டில் ஓட்டாதே! மிகுந்த டிராபிக் என் றேனே?!" "ரோடு ஓரமாகத்தான் போனோம்." வீட் டிற்கு அந்தப் பைய னையும் அழைத்து வந்தேன். அவன் அம்மாவிற்கு ஃபோன் செய்தேன். இங்கு வந்து தேடியதாகவும், வீடு பூட்டியிருந்த தாகவும் கூற, எதிர் எதிர் திசையில் தேடி யுள்ளோம்.

நாங்கள் 14 பேர்

கள் கொண்ட கூட்டுக் குடும்பம். இவனுக்கு ஒரு ஒன்ணரை வயதிருக்கும். காலை மணி 8½. சின்னத் தாத்தாவின் கண் பார்வையில் இவன். ஒரு ஃபோன் வர, பேசிவிட்டு வந்து பார்த்தால் குழந்தையைக் காணவில்லை. வேலைக்குச் செல்வதற்காக ஸ்கூட்டரை ஸ்டார்ட் செய்த கணவர்,

"அப்படி என்ன வேலை, குழந்தையைக் கூட கவனிக்காமல் இருக்கிறாய்"

என்று என்னை கோபிக்க,

"பதற வேண்டாம், வீட்டிற்குள்தான் இருப்பான்"

ஒரு அரை மணி நேரம் அனைவரும் தேட, கடைசியாக, "கண்ணம்மா, எங்க இருக்கு?! அம்மாவுக்கு 'உம்' சொல்லு" என்று நான் கூற கார் ஷெட்டில் கவர் போடப்பட்டிருந்த லாம்பியில் (லாம்பிரட்டரர் ஸ்கூட்டர்) உட்கார்ந்து கொண்டு இருந்த பையனின் கலகல சிரிப்புடன் 'உம்' குரல் கேட்டது.

பின்பு ஒருமுறை ஒரு மணி நேரம் தேடும் படலம் நீடித்தது. வீட்டில் உள்ள அனைத்து சின்னவர்களுக்கும்,



பெண்களுக்கும் இட்டுக்கள் சரமாரியாக விழுந்தன. எல்லாவற்றிற்கும் காரணமான இந்த 'எமகாதகன்' தலையணைகள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த கட்டிலின் பின்புறம் சத்தமே போடாமல் அமர்ந்திருந்தான்.

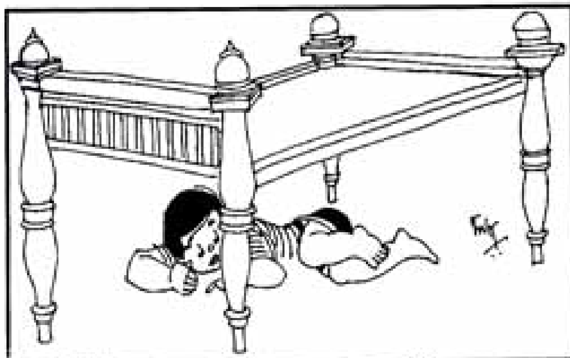
என் தங்கையின் கல்யாணம் திருச்சியில் நடந்தது மூன்று அடுக்கு மாடியும், ஆறு ரூம்களும் கொண்ட மண்டபம். கல்யாணம் முடிந்த அன்று எண்ணி பத்து பேர் மண்டபத்தில் தங்கினோம். என் பிள்ளை மேடையில் தனியாகத் தான் தூங்குவேன் என்று அடம்பிடிக்க, பெரியவர்களும், அவன் அப்பாவும் அவனை கோபிக்க...

ஒரு நிமிடம் தான். அழுது கொண்டே ஓடிவிட்டான். குழந்தையைக் காணவில்லை. மணி 11.30. சமையல் கட்டிலும், வாட்ச்மேனிடமும் கூற கணவர் ஓட, மண்டபத்தில் நான் தேட, உறவினர்களுக்கோ வெலவெலத்து விட்டது. மூன்றாம் மாடியில் உள்ள மாப்பிள்ளையின் அண்ணா இருக்கும் ரூமிற்குச் சென்று கேட்க, அங்கிருந்த ஆயா, பிள்ளைகள் மதியம் உயரமான கட்டிலின் அடியில் விளையாடினார்கள் என்று கூற, ரூம் ரூமாக தேடி, கடைசி ரூமில் கட்டிலின் அடியில் அழுது கொண்டு அவன் படுத்திருந்தான். அள்ளி அணைத்து, ஹார்லிக்ஸ் கரைத்துக் கொடுத்து சமாதானப் படுத்தினேன்.

அந்த ஆயா அனைவரிடமும் தகவல் சொல்ல அன்று விடிய விடிய எப்படி எப்படி குழந்தைகள் கல்யாணத்தில் காணாமல் போயின என்று கதைகள் பல கூற, அன்று எங்களுக்கு வைகுண்ட ஏகாதசி தான் (அல்லது சிவராத்திரி). மறு நாள் அனைவரும் என்னிடம் கேட்ட முதல் கேள்வி, "குழந்தையைக் காணுமாமே?"

சென்னையில் என்னவரின் மாமா மகன் திருமணம். நாக்பூரிலிருந்து சென்றோம். மறு நாள் என் அம்மா ஒரு உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். "பார்த்து அழைத்துப் போங்கள். உங்கள் பேரன் கூட்டத்தில் எங்காவது போய் விடுவான்" என்று என் கணவர் வழி அனுப்பினார்.

திருமணம் முடிந்து, உணவருந்தி, தாம்பூலப் பையை வாங்க வந்தோம். என் முறை வந்த போது தாம்பூலப் பைகளை எடுத்து வரச் சென்றனர். பூ அலங்காரங்களிலும்,



பூவில் அலங்கரித்திருந்த விநாயகர் படத்திலும் என் கவனம் நிலைத்தது. ஒரு கணப்பொழுதுதான். மகனைக் காணவில்லை. உறவினரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த அம்மாவிடம் சென்று கேட்டேன்.

"உன்னருகில்தான் இருந்தான்!"

உடனே தேடும் படலம் தொடர்ந்தது. கூட்டத்தில் தேடிப் பார்த்து விட்டு, வாசலில் வந்து கேட்க, ஒருவர் ரோட்டில் நீலக்கலர் டிராயர் போட்டுக் கொண்டிருந்த பையன் தனியாகச் சென்றதைக் கவனித்தேன் என்றார். ஒரு ஆட்டோ, அந்தச் சின்னத் தெருவில் மெதுவாகப் போய்க் கொண்டிருந்தது. அதில் வலதுபுறம் குரங்குப்பிடியாக தொற்றிக் கொண்டு இந்த வானரம்.

"ஆட்டோ நில்லுங்க" என்று நான் கத்திக் கொண்டு ஓட, எதிர் திசையில் ஒரு காரை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தவர் குழந்தையைக் கவனித்து ஆட்டோ டிரைவரிடம் சொல்லி ஆட்டோவை நிறுத்த, என் மகன் என்னைப் பார்த்து, ஆட்டோவிலிருந்து இறங்கி,

"நம்ம ஆட்டோ நம்மளை விட்டு விட்டு போகிறது. எப்படி நிறுத்தினேன் பார்"

என்று கண்கள் பளபளக்கச் சொல்லி கைதட்டினான். நல்லவேளை ஆட்டோக்காரர் திட்டாமல் சென்றார். கார் டிரைவருக்கு நன்றி சொல்லி விட்டு வந்தேன். என் அம்மா, "ஏண்டா இப்படி ஆட்டோவில் தொங்கினாய்?"

"எங்க ஸ்கூல் ஆட்டோவில் இப்படித் தான் தாவி ஏறுவேன். நீ ஒண்ணும் கவலைப் படாதே."



பின்னர் நாங்கள் வெயிட்டிங்கில் வைத்த ஆட்டோவில் ஏறிச் சென்றோம்.

முதல் வகுப்பில் சென்று விட்டான். தானே தனியாக வந்து விடுவான் என்று ஒருநாள் 2வது மாடியிலிருந்து கீழே போய் அழைத்து வராம எங்கள் பிளாட் வாசலில் நின்றேன். என் போதாத நேரம் அன்று. 2, 3 ஆட்டோக்கள் வரும் சத்தம் கேட்டது. ஒரு அரை மணி நேரம் ஓடியது. அநேகமாக எல்லா பசங்களும் வீடு வர, இந்த கண்ண பிரானைக் காணோம். காலையில் ஆட்டோ வந்து அழைத்துப் போனதே. மதியம் வரவில்லை என்றால் கூறிவிடுவார்களே!

ஸ்கூலுக்கு ஃபோன் செய்தேன். அவன் கிளாஸ் டீச்சர், வாசஸ்பதியின் ஆட்டோ வந்ததாகவும், அவன் போயாச்சு என்றும் தகவல் கூறினார். நாஅறி கூறினேன். உடன் ஆட்டோவில் செல்லும் திவ்யா, வீடு வந்து விட்டதாக அவள் அம்மா ஃபோனில் சொல்ல, என்ன செய்வது? எதிர் வீட்டில் வித்யாவின் அப்பா மதியம் சாப்பிட வர, அவரிடம் விஷயம் கூறினேன். அவர் தேடி வருவதாகச் சென்றார். மனமே நிலைக்கவில்லை. கீழே சென்று கிரவுண்டிலும், ஸ்கூட்டர் ஸ்டாண்டிலும் தேடிவிட்டு வந்தேன்.

ரிஜிஸ்தர் தபால் வர, கையெழுத்துப் போட படியின் அருகில் உள்ள பாரபட் வாசலில் கையெழுத்து போடுவதற்காக வர, 'ரியா, ரியா' என்று இந்த வாண்டின் குரல். கையெழுத்துப் போட்டு விட்டுக் கீழே உள்ள வீட்டிற்குச் சென்றேன்.

"ஆண்டி, வாசஸ்பதி வந்தானா?"

"ஆமாம்! இவன் ஆட்டோவிலிருந்து முதல் மாடி வரும் போது என் பேத்தி ரியா, தன் ஸ்கூட்டர் ஓட்டி வர அதனுடன் விளையாட வந்து விட்டான். போய் அம்மாவிடம் சொல்லிவிட்டு வா" என்று நான் கூற,

"அம்மாவே இங்கு வந்து என்னைக் கூட்டி போவா, அது முட்டும் நா இங்கு விளையாடுகிறேன்" என்றான்.

அவனை வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து அவனுடன் 'டூ' விட, "நான் இன்று இங்கிலீஷ் டெஸ்டில் 10/10 வாங்கியுள்ளேன். ஆனா நீ ஏன் ஹாப்பியாக இல்லை?" என்று

ஆசை பாப்பாவின் மேனிக்கு வெகு இதம்.
அம்மாவின் மேனிக்கும் மென்மை சுகம்!

Mysore Sandal

Baby

ஸாண்டல் **பேபி** சோப் — முழுத் தூய்மை மீண்டும்
டுகள் — இதமான சந்தன எண்ணெய், சரும வகைக்கு உதவும் பாதாம்
தோலுக்கு மென்மை பெருகேற்றும் கிளிசரின் மற்றும் சிறப்பான
ரைசர்கள் அடங்கியது. உங்கள் தங்கப் பாப்பாவின் சருமம்
லும், பளப்பளப்பாகவும் இருப்பதோடு, சரும நோய் தொற்றிடாமல் இருக்கச்
கிறது உங்கள் மேனி அழகையும் பேணி வளர்க்க உதவுகிறது.



கர்நாடகா சோப்ஸ் & டிடர்ஜெண்ட்ஸ் லிமிடெட்
பெங்களூர் 560 055
Visit us at : www.mysoresandal.com

CANCO.BLR.KSDL.MSBS.2001-02.TM

கேட்க, அவனைக் கட்டிக் கொண்டேன்.

புத்தகக் கண்காட்சிக்குச் சென்றோம். ஸ்கூல், காலேஜ் திறந்திருந்த நேரமாதலால் ஒரே கூட்டம். இந்தப் பூனையும் பால் குடிக்குமா? என்று பால் வடியும் முகமாக அப்பாவின் கையைப் பிடித்துச் சென்றான். புத்தகங்களை செலக்ட் செய்து விட்டு கவுண்டரின் அருகில் வந்தால், என் கணவர், "குழந்தை எங்கே?" என்றார்.

''என்னிடம் கேட்டால்?'' ''உங்களுடன்தானே இருந்தான்?" உடனே தேடு!

ஆர்கனிசரிடம் சட்டை, பாண்ட் கலர் கூறினோம். அவர்களும் தேட உதவினார்கள். சிலர் புத்தக அலமாரிக்குள்ளும், புத்தக மேஜையிலும் கூடத் தேடினார்கள். என்னை பில்லுக்குப் பணம் கொடுக்கும்படி கூறி விட்டு வாசலில் தேடச் சென்றார். மர நிழலில் இருந்த எங்கள் ஸ்கூட்டரின் அருகில் குனிந்து இலைகளைப் பொறுக்கிக் கொண்டிருந்தான். இந்த வால் பையனைப் பார்த்து,

"என்ன பண்ணுகிறாய் இங்கே?" என்று கோபமாகக் கேட்க,

"காற்று வாங்குகிறேன். உள்ளே ஒரே கும்பல், கும்பல். இந்தா, இந்த இலைகளைப் பிடித்துக் கொள், பறக்கவிடாதே" என்றான். உடனே ஆர்கனிசரிடம் தகவல் சொல்லி விட்டு வந்தோம்.

''அவன் சமத்துப் பிள்ளை. நீதான் அநாவசியமாகக் கவலை கொள்கிறாய்" என்பார் என்னவர். என்னதான் வீட்டிற்கு வழி தெரியும் என்றாலும், நேரம் போவது தெரியாமல் விளையாடி விட்டு வரும் போது மனம் அடித்துக் கொள்கிறது.

"என் பெண்ணை நாய் கடித்தது"

"என் பையன் சைக்கிளிலிருந்து விழுந்து மண்டையில் அடி"

"மாடு முட்டியது" போன்ற செய்திகள் வேறு. இப்போது மணி 6:30. 5 மணிக்கு விளையாடச் சென்றான். எழுதுவதை வைத்து விட்டு எழுந்து செருப்பை மாட்ட, வேலையிலிருந்து திரும்பிய கணவர் முறைக்க, என் கணவரின் பாட்டி,

"ஆமா! ஒரே ஒரு குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு, அதைக் காணோம், காணோம் என்று அலைகிறாள். எங்க காலத்தில் எனக்கு 10 குழந்தைகள். கையில் ஒன்று, மடியில் ஒன்று என்று. சிலது வீட்டிற்கு வருவதும், போவதும் தெரியவே தெரியாது. உன் மனைவிக்கு ஒன்று பின்னாடி அலையவே நேரம் சரியாக உள்ளது" என்று சொல்லுவதைக் காதில் வாங்கினாலும், ஒரே ஓட்டம் ஓடுகிறேன். எதிர்பட்ட மாமியாரிடம் கூறினேன், ''குழந்தையைக் காணவில்லை''....

– ஆர். வைஜயந்தி

வீட்டில் அடிக்கடி குழாய் ரிப்பேர் ஆகிக் கொண்டிருந்தது - கிச்சன், பாத்ரூம், வாஷ்பேசின் என -



புது குழாய் மாற்ற வந்த மெகானிக்கிடம், ''இப்படி அடிக்கடி ரிப்பேர் ஆகிறதே!" என்று கேட்டேன். அவர் குழாயைத் திறந்து விட்டு விட்டு, ''இப்போ இந்தக் குழாயை மூடுங்கம்மா'' என்றார். நான் குழாயை டைட் ஆக மூடினேன்.

"தப்பு உங்க மேலேதான். குழாயை மூடும் போது அதிலிருந்து தண்ணீர் வருவது நின்றவுடன் மூடுவதை (திருகுவதை) நிறுத்த வேண்டும். மிகவும் டைட்டாக மூடினால் இப்படித்தான் ரிப்பேர் ஆகும்'' என்றார்.

அவர் நடத்திய பாடத்திற்காக 10 ரூபாய் கூட கொடுத்தேன்.

- சுலோசனா பார்த்தசாரதி.

வழக்கமாக கட்லெட்களை ரொட்டித் தூளில் புரட்டிச் சுடுகிறோம். மாறாக - அவலை கரகரப்பாகப் பொடித்து அதில் கட்லெட்களைப் புரட்டிப் பொரித்தெடுங்கள். பார்ப்பதற்கும், ருசியிலும் மனதைக் கவரும்.

- விஷாலி



“நான் வாங்கிட்டேன்..”

..சரியான கிரைண்டர்!

நீங்க ?

மற்ற கிரைண்டர்களால் கனவு கூடக் காண முடியாததெல்லாம் சாத்தியமாகிறது அமிர்த்தா கிரைண்டரில் ! மற்ற கிரைண்டர்கள் பல மணி நேரங்களில் அரைப்பதை பதினைந்தே நிமிடங்களில் அரைக்கிறது அமிர்த்தா . . . இன்னும் சிறப்பாக ! ஏனெனில், யுனிப்ரஷர் ஸ்டோன் சிஸ்டம் என்னும் அதிநவீன வசதி கொண்ட ஒரே கிரைண்டர் அமிர்த்தா மட்டுமே ! இந்த சிறப்பம்சம் காரணமாய் அரிசி குளுமையுடன் அரைபடுவதால் மாவு புதுமை குணம் மாறாமல் இருக்கிறது.



அதுமட்டுமா? இம்முறை காரணமாக சமச்சீராக அரைப்பதால் இந்த மாவில் தயாராகும் உணவு வகைகளில் கிடைக்கும் அற்புதமான சுவை. அப்புறமென்ன. உங்கள் சாப்பாட்டு அறையில் பாராட்டு மழை தான்!

சரியான முடிவெடுக்க இன்னுமென்ன தாமதம் ?

FIRST TIME IN INDIA!



3 GRINDING STONES

2 வருட உத்திரவாதம்

Optional Attachment



தேங்காய் துருவும் கருவி

Optional Attachment



ஆட்டா நீடர்

2 லிட்டர் கொள்ளளவு

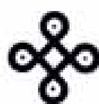
அமிர்த்தா™

டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்

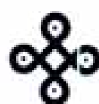
Stone Patent Pending No. 808/MAS/99
Stone Design Pending No. 182820

மூன்று வண்ணங்களில்.

Minit Engineers (I) P. Ltd., 202, Thiru.Vi.Ka. Street, Municipal colony, Erode, Tamilnadu - 638 004. India. Ph: 0424 - 227050, 214259 Fax: 91-424 - 214259 minit@amirthaa.com website: www.amirthaa.com **For more details** : Chennai, Chengalpet, N. Arcot : 044-6423510, 6421585, 6430703 Pondicherry & : 0413-330619 Thanjavur : 04362-39561 Madurai : 0452-744281 Trichy : 0431-700728 Salem : 0427-447313 Tirupur & Coimbatore : 0424-227050 Calicut : 57333 Cochin : 0484-372520 Vijayawada : 0866-435015 Cuddapah : 08562-53144 Anantapur : 08554-41565 Calcutta : 033-4641636 Bangalore : 080-3377353



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®



அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்

எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில் வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

பாண்டி பஜார், சென்னை. போன் : **4312345**
காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை. போன் : **4413805**
அண்ணாநகர், சென்னை. போன் : **6192345**

DIMENSIONS







சிசேரியன் வேண்டாமே!

சித்த மருந்துகள் பக்கவிளைவுகள் இல்லாத இயற்கையோடு ஒன்றிய மருந்துகளாகும். உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடிய மூலிகைகள், காய், கனி வகைகள், சித்தர்கள் அருளிய சீரிய முறையில் மருந்துகளாக்கப்பட்டு நோய் முழுமையாக குணப்படுத்தப்படுவது இயற்கையோடு ஒன்றிய மருத்துவ முறைகளில் மட்டுமே.

பிரசவம் :

ஒரு பெண் பிரசவிப்பது என்பது மறுபிறவி எடுப்பதற்குச் சமம். பிரசவம் என்பது கருப்பையிலுள்ள குழந்தை சிறிய துவாரத்தின் மூலம் இயற்கையாக வெளியேறுவதற்கு கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு அமைப்பு. ஆனால் இக்காலத்தில் தேவையோ தேவையில்லையோ சிசேரியன் என்ற செயற்கை முறையில் குழந்தையைப் புறந்தள்ளுவதே பிரசவம் என்று ஆகிவிட்டது. சிசேரியன் செய்வதால் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் துண்டிக்கப்படுகின்றன. அவை மீண்டும் முழுமையாக சேர்வதில்லை. ஆரோக்கியமான பெண்களுக்கு 80% பலவீனமான பெண்களுக்கு 60% என்ற அளவிலேயே சேர்கிறது. பிற்காலத்தில் கருப்பையை எடுப்பதற்கு இதுவும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இன்று ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் கருப்பை எடுப்பது சம்பிரதாயம் போலாகி விட்டது. ஆனால், அந்தக் காலத்தில் 10 குழந்தைகள் பெற்ற பெண்மணிக்குக் கூட கடைசி வரை கருப்பை எடுத்ததில்லை. காரணம், அக்காலத்தில் சிசேரியன் கிடையாது.



சித்த வைத்தியத்தில் மிக எளிய முறையில் சுகப்பிரசவம் ஆக வழி வகைகள் அள்ள அள்ளக் குறையாத வகையில் உள்ளன. கர்ப்பம் தரித்த மூன்றாவது மாதத்திலிருந்து, கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் சாப்பிட்டு வந்தால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும் என்பது மறுக்கவும் மாற்றவும் இயலாத சத்தியமாகும்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்த (மாதவிடாய் நின்ற

பின்பு 3 வது மாதம் வரை சாதாரணமாக இருக்கலாம். 3வது மாதத்திலிருந்து நல்ல நாள் பார்த்து (வளர்பிறையில்) 100 கிராம் பசுவின் பாலில் 6 பல் பூண்டை வேகவைத்து ஏலப்பொடி ஒரு சிட்டிகை சேர்த்து (வெறும் வயிற்றில்) தொடர்ச்சியாக மாதத்தில் மூன்று நாட்கள் குடிக்க வேண்டும். 4, 5, 6 ஆவது மாதங்களிலும் மூன்று மூன்று நாட்கள் தொடர்ச்சியாக இதை உட்கொள்ளலாம். இம் மருந்து வாயுத் தொல்லையினால் கருச்சிதைவு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. சிசுவின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

இந்த மாதங்களில் வீட்டு வேலைகளை சிரமப்படாமல் செய்யலாம். 7வது மாதம் முதல் தினமும் மாதுளம்பழ ரசாயனம் என்ற மருந்தை குடித்து வர வேண்டும். 8வது மாதம் முடிய இம் மருந்தைச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இது தாய் சேய் இருவருக்கும் இரத்த விருத்திக்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது. தாய் சேய் இருவரின் பரிபூரண ஆரோக்கியம் உறுதி செய்யப்படுகிறது.

9வது மாதத்தில் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் குருந்தோட்டி வேர் கஷாயம் சாப்பிட வேண்டும். வயிறு கீழே இறங்கிய மூன்றாவது நாள் பிரசவம் ஆகும். அளவுக்கு அதிகமான இடுப்பு வலி இல்லாமல் குறைவான குறுக்கு வலியுடன் சுகப்பிரசவமாகும். பிரசவ வலி ஏற்பட்டவுடன் 200 மி.லி. தேன் எடுத்து, அதில் 100 மி.லி. தேனை எதுவும் கலக்காமல் நேரடியாக உள்ளுக்கு சாப்பிட வேண்டும். மீதமுள்ள 100 மி.லி. தேனில் கருஞ்சீரகத்தைப் பொடி செய்து கலந்து வயிற்றைச் சுற்றித் தடவினால் எந்த வித சிரமமும் இன்றி சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

இது தவிர நாடி சுத்தி ப்ராணாயாமத்தையும், பத்த கோணாசனம் என்ற கர்ப்பஸ்த்ரீகளும் செய்யக்கூடிய ஆசனத்தையும் விடாமல் செய்து வந்தால் குழந்தை எந்தவித சிக்கல்களும் இல்லாமல் உடல்நலத்துடன் சுகப்பிரசவம் ஆகும் என்பது உறுதியான உண்மை. சிசேரியன் என்ற சொல்லுக்குப் பொருள் டிக்ஷனரியில் மட்டுமே பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

— பார்வதி ஹரிஹரன்

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636/4342667 Fax: 044-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com



புதிய விழிப்புணர்வு!

எனக்கு வயது 60. நான் ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியை. எல்லோருக்கும் போலவே எனக்கும் முட்டிக்கால்களில் வலி வந்தது. ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு காரணங்கள் சொல்வார்கள். நமக்கும் அப்படித்தான் என கவலைப்படாமல் இருந்து விட்டேன். கடைசியாக முட்டிக்கால்கள் இரண்டும் வீங்கி தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு, வீட்டிற்கு உள்ளேயே நடமாட முடியாமல் போய் விட்டது.

மருத்துவரிடம் போய், விசாரித்த போது, நோய் முற்றி விட்டது. ஆகவே முட்டிகளை ஆபரேஷன் மூலம் அகற்றி விட்டு, மாற்று முட்டிகளைத்தான் பொருத்த வேண்டும் என்று கூறி விட்டார்கள். ஆனால் எனக்குக் கொஞ்ச நாட்களாகவே மருந்துகள் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. எனவே ஆபரேஷன் செய்ய யோசனை செய்து கொண்டு இருந்தோம்.

இந்தச் சமயத்தில் வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்கள் எழுதிய "எளிய முறை உடற்பயிற்சி" என்ற புத்தகத்தைப் படிக்க வாய்ப்பு கிடைத்தது. நாம் ஏன் இதை முயற்சி செய்து பார்க்கக் கூடாது என்று செயலில் இறங்கினேன்.

கோயமுத்தூர், மேட்டுப்பாளையம் ரோட்டில் அமைந்துள்ள "அகில உலக பெண்கள் ஆன்மீக அறக் கட்டளை" என்ற மன்றத்திற்கு நேரடியாகச் சென்று என் பிரச்னை களைக் கூறினேன். அவர்களும் மன்றத்திற்கு வந்து நேரடியாக பல உடற்பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளச் சொன்னார்கள். தினம் ஒரு மணி



நேரம் மட்டும், ஒரு வாரம் கற்றுக் கொண்டேன். எளிய தியான முறைகளையும், எளிய உணவு பழக்கங்களையும் சேர்த்தே கற்றுக் கொடுத்தார்கள்.

40 வயது வரை நமக்கு இந்த மாதிரி பாதிப்புகள் ஏற்படுவது இல்லை. அதன் பிறகு எளிய உடற்பயிற்சி முறைகளை மேற்கொண்டால் இது மாதிரி பாதிப்புகள் வராது என்று கூறப்பட்டது. நம்பிக்கையுடன் நான் தினந்தோறும் காலை 5 மணி முதல் 45 நிமிடங்கள் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு வந்தேன். சிறிது முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. எனவே டாக்டரிடம் சென்று காட்டியபோது, தற்போது சிறிது பரவாயில்லை, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள் என்று கூறினார். மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு டாக்டரிடம் காட்டிய போது, ஆபரேஷன் தேவை இல்லை என்று கூறி விட்டார்கள்.



இப்போது சொல்லுங்கள் நான் எவ்வளவு சந்தோஷம் அடைந்திருப்பேன் என்று! நான் தற்போது நகரப் பேருந்துகளிலும், வெளியூர்ப் பேருந்துகளிலும் தனியாகவே பிரயாணம் செய்கின்றேன். இவ்வளவு ஏன் வெளிநாடுகளில் இருக்கும் என் மகன், மகளைப் பார்க்க லண்டன், அமெரிக்கா என்று போய் வந்து கொண்டு இருக்கிறேன்!

இதில், பயிற்சிகள் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம். நம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும்தான் இதற்கு முக்கியமான காரணங்களாக அமைந்தன.

— மேனகா பரமானந்தம், கோவை.


படத்தில் இருப்பது

முருகப்பெருமான் பக்தர்களுக்கு திருத்தணியில் 'கிருத்திகை' திருநாளன்று அன்னதானம் செய்திட அரிய வாய்ப்பு!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் புத்தாண்டில் ஸ்ரீ முருகப்பெருமான் அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

● ஆறுமுகப்பெருமானின் ஆறுபடை வீடுகளில் ஒன்று திருவருள் நிறைந்த திருத்தணிகை மலை. ஸ்ரீ வள்ளி தெய்வானை சமேதராய் அமர்ந்து அருளாட்சி பொழியும் திருத்தலத்தில் திருத்தணி மலைமீதில், வரம் வேண்டிவரும் பக்தர்களுக்கு, தெய்வப்பிரசாதமாக தைக்கிருத்திகை முதல் அன்னதானம் செய்ய "திருத்தணி அன்னதான சேவா சமாஜம்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கிறோம். அன்னதான அரும்பெரும்பணியில் ஆன்மீக வாசகர்களும், ஆன்மீக அன்பர்களும், முருகப்பெருமான் பக்தர்களும் பங்கேற்று மாதமாதம் சிறப்புமிகு அன்னதான திருப்பணி தொடர்ந்து நடைபெறவும் அருள்மிகு சுப்பிரமணிய சுவாமியின் பரிபூரண திருவருளைப் பெறவேண்டி வரவேற்கிறோம். சிறப்புமிகு சிங்கார மலை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நக்கீரர் பாடிய திருமுருகாற்றுப்படை முதல் குமரகுருபரர், கச்சியப்ப முனிவர், கச்சியப்ப சிவாச்சாரியார், அருணகிரிநாதர், வள்ளலார், பாம்பன் சுவாமிகள், ஆகியோர் பாடிய அருட்பாடலின் சிறப்பு பெற்ற மலை திருத்தணிகை மலை "லட்சியம் பலபல வேண்டிட்ட பக்தர்கள் காவடியேந்தி ஆடி வருபவர் கோடியே" அத்தகைய திருவீடாம் திருத்தணியில் அன்னதானம் செய்வதன் மூலம் மனை நிறைய செல்வமும், மனம் நிறைய மகிழ்ச்சியும், வேண்டுதல்கள் நிறைவேறி, பிள்ளை வரமும் கல்வியில் உயர்வும் உங்கள் வாழ்வில் என்றும் நிலைத்திட, திருத்தணி முருகப்பெருமானின் பேரருளை பெற அழைக்கிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் கிருத்திகை அன்று உங்களுக்காக பூஜை, அர்ச்சனைகள், அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் திருத்தணி ஸ்ரீ முருகன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு/ மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு பிள்ளையார்பட்டியில் பூஜிக்கப்பட்ட வெள்ளெருக்கு வேர் விநாயகரும், திருத்தணி ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் கந்தர் சஷ்டி கவசம் புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் கிருத்திகை அன்று திருத்தணியில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெறவேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள அருணகிரிநாதர் அருளிச்செய்த "திருப்புகழ்" நூலை அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் முருகபக்தர்கள் (Thiruthani Annadhana Seva Samajam, Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'திருத்தணி அன்னதான சேவா சமாஜம்' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

திருத்தணி அன்னதான சேவா சமாஜம்

THIRUTHANI ANNADHANA SEVA SAMAJAM (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax : (044) 4616311 E - Mail: sivasiva@vsnl.net

தேள் கொட்டி ஓடி வருவார்கள்!



உலகில் தேவைகள் ஏற்படும் போது, 'புதியன' கண்டு பிடிக்கப்படுகின்றன. அவசியம் ஏற்படும் பொழுது புதுப்புது முயற்சிகள் எடுக்கப்படுகின்றன. அந்த மாதிரி ஒரு அவசிய தேவைதான் என்னை ஹோமியோபதி மருத்துவர் ஆக்கியது.

திருமணத்திற்குப் பின் தமிழ் நாட்டில் ஒரு மிகப் பின்தங்கிய கிராமத்தில் குடும்பம் நடத்த நேரிட்டது. என் கணவர் அந்தக் கிராமத்தின் உயர்நிலைப் பள்ளி தலைமையாசிரியராக இருந்தார். கிராமம் நகரிலிருந்து உள்ளே மிகவும் தள்ளியிருந்தது. பம்பாயிலிருந்த நான், சாலை வசதி, போக்குவரத்து, மின்சாரம், தண்ணீர், கழிப்பிடம் போன்ற எந்த வித வசதிகளும் இல்லாத அந்தக் கிராமத்திற்கு வந்ததும் முதலில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டேன். பிறகு சூழலுக்கு ஏற்ப என்னை மாற்நிக் கொண்டேன்!

ஆனால் எனது தேவையே குழந்தை பிறந்ததும்தான் ஏற்பட்டது. நான்கு மாதக் குழந்தையான அவனுக்குக் கடுமையாக சுரம் வந்து மிகவும் கஷ்டப்பட்டான். கண்களைத் திறக்கவே இல்லை. எந்த வசதியும் இல்லாத அந்தக் கிராமத்தில் வைத்திய வசதியும் கிடையாது.

எங்களுக்குக் குழந்தை நிலை கண்டு மிகவும் பயம் ஏற்பட்டது. குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு 40, 50 கி.மீ. பயணம் செய்து திருச்சியிலுள்ள என் மாமனார் வீட்டிற்கு வந்தோம். என் மாமனார் ஒரு ஹோமியோ மருத்துவர். அவர் குழந்தையின் நிலை கண்டு



அவனுக்கு வாயில் ஒரு சிறிய மாத்திரையை வைத்தார். கண்ணே திறக்காதிருந்த குழந்தை கண் திறந்து என்னைப் பார்த்துச் சிரித்தது. அப்போதே என் உள்ளத்தில் ஒரு எண்ணம் எழுந்தது. ஏன் நாமும் இந்த ஹோமியோபதி முறையைக் கற்கக் கூடாது என்று? அஞ்சல் வழியாக ஹோமியோபதியை நானும் கற்றேன். 1966ல் தேர்வும் பெற்றேன்!

நான் படிக்கும் போது அந்தக் கிராமத்தில் ஒரு சிறுமிக்குக் காலில் புண் இருந்தது. அதற்கு கிராம வைத்தியர் ஒரு மருந்து பொடியைக் கொடுத்து அதனை எரியும் நெருப்பில் போட்டு, அதில் ஏற்படும் புகையிலும் அந்தத் தணலிலும் அந்தப் புண்ணை காட்டும்படி செய்திருக்கிறார். புகையினாலும், சூட்டினாலும் 'புண்' மேலும் படர்ந்து விட்டது. இந் நிலையில் அச் சிறுமியை என் கணவர் அழைத்து வந்தார். அப்புண்ணை நன்கு சோதித்து அவளுக்கு நான் ஹோமியோ மருந்துகளைக் கொடுத்தேன். ஒரே வாரத்தில் புண் நன்கு காய்ந்து விட்டது. சிறுமி மகிழ்வுடன் சென்றாள்.

கிராமங்களில் கூரை வீடுகள்தான் அதிகம். அங்கு தேள் போன்ற விஷ ஜந்துக்கள் அதிகம். இரவு நேரங்களில் தினமும் ஒருவர் தேள் கொட்டி விட்டது என அலறியபடி வருவார். அவருக்கு சொட்டு மருந்து போடுவதன் மூலம் 30 வினாடிகளில் அழுதபடி வந்தவர் சிரித்தபடி செல்வார்.

மற்றொரு நிகழ்ச்சி. சொரியாஸிஸ் என்ற செதில் படை நோய்க்கு எந்த மருத்துவத்திலும் மருந்து இல்லை என மன வேதனைபட்டவருக்கு ஹோமியோ மருத்துவம் செய்து அதனை முற்றிலுமாக குணப்படுத்தினேன்.

ஆயினும் இந்த மருத்துவ முறை இன்னும் மக்களிடம் பரவவில்லை. இந்த ஹோமியோ சிகிச்சை மூலம் எந்தவித பக்கவிளைவுகளும் இல்லை. இதில் வியாதியின் தன்மை அவர்களின் மனநிலை, உடல்நிலை அறிந்து மருந்துகள் தரப்படுகின்றன. எளிய முறையில் குறைந்த செலவில் ஹோமியோபதி மூலம் நோயை குணமாக்க முடியும்.

— கமலா சுந்தர்ராஜன்

திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

■ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்ஷணம், உத்திரம், 47, M.T.C. 10,000/- 17 வயதான பி.ஈ. படிக்கும் மகன் உள்ளவரும், சொந்த வீடும், நல்ல வசதியும் உள்ள, தாரம் இழந்தவருக்கு தகுந்த பிராமண வரன் தேவை. வில்லங்கமில்லாத விதவைகள்/விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 6383579. பெட்டி எண் : 18192

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kettai, BE, 35/168 Working as Software Engineer in U.S.A. seeks suitable bride from U.S.A. Contact with horoscope to Box no. 18194

■ Blind Iyer Brahmin 42, Srivatsam, Hastham, fair PG working Own, 5 figure Monthly Income offering comfortable life, desires kind dedicated same community spouse. Need not work. Box No. 18195

■ Sai Ram, Telugu Brahmin Iyer, 32/B.Sc., 9,000/- Bharadwajam, Sadhayam, Health Inspector, D.M.S., Chennai seeks suitable well employed/well qualified girl preferably from Telugu Brahmin/Brahmin sect. Box No. 18196

■ Rajput, Utrashadam, 21/6'/7000 Asst. Art Director for Films and Adds, having property seeks educated good looking, fair, complexioned girl. Only Hindu need apply.(Brahmins, Middle class) also may apply. Ph : 044-827 7421 Box No. 18197

■ Iyer, Vadamal, Srivastha, Uthiradam, Thanusu, 27/172/8000/B.Com., ICWA(F), MBA(F), Working reputed company Chennai, seeks homely, good-looking, graduate bride below 23 years preferably employed, from respectable family. Subsect acceptable. Box No. 18198

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சுவாதி, கபி கோத்திரம், B.Com., MCSD. சென்னையில் வெளிநாட்டு கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் பணிபுரியும் அழகான 27/161/15,000 பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 18199

■ பிராமின், ஐயர், தெலுங்கு, பாரத்வாஜம், வைநாடு, வயது 41, மூலம், எல்ஐசியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18200

■ Bharadwaja, Iyer, Vadama, Uthiradam, 33 years, D.M.E., employed Ltd., Concern, Calcutta, Rs. 10,000/- p.m. seeks alliance from preferably employed girl. Contact : (044) 491 6504 Malathi. Box No. 18201

■ Iyer, Madurai, Vadamal, Athreya, Avittam, 27/176/30,000, MCA, Working in Chennai, seeks fair, good-looking graduate preferably employed girl below 24 years. Box No. 18202

■ Iyer, Vathima, Koundinya, Anusham, 1964/177, B.Com., Own House, Government Job, seeks graduate, Non-working Iyer girl. Send Horoscope. Ph : 433 6560 Box No. 18203

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சதயம் பிகாம், 31 வயது மாத வருமானம் ரூ 15000/- சொந்தத் தொழில் (நியூஸ் பேப்பர் ஏஜெண்ட்) தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18204

■ ஆயிரவைசிய சோழிய செட்டியார், 29/165/(பி.ஈ.) வியாபாரம், ஆயில்யம், தோஷ ஜாதகம், நல்ல வருமானம் வசதியுள்ள பையனுக்கு +2க்கு குறையாத நல்ல தோற்றம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான அடக்கமான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18205

■ Iyer, Vadamal, Kousigam, Bharani, 27/6.1" B.Com., LLB, ICWA employed Private firm in Mumbai, 10,000/-p.m. Own Flat at Andheri. Seeks alliance. Girl below 24. Subsect acceptable. Box No. 18206

■ தஞ்சை, வடமாள், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், 32, பிகாம், 5.4", சிவந்த நிறம், எல்ஐசி ஹவுசிங், ரூ. 8000/- சொந்த பிளாட் உள்ள பையனுக்கு அதே வகுப்பிலுள்ள பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. ஃபோன் : 224 4050 பெட்டி எண் : 18207

■ Vathima Iyer, Srivatsa, Poorattadhi, 34/168, M.Sc., B. Manager, LIC of India. Seeks good looking graduate girl. Reply with horoscope and family background. Box No. 18208

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Swathi, 30/6' MBA, Oracle Financials, Riyadh/Excellent salary with perks, very fair. Seeks professionally qualified. Computer Literate, good looking, very fair girl upto 25. Subsect acceptable. Box No. 18209

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, 35/182, fair, MBA clean habits, working in Southern Railways seeks fair, good looking professionals. Box No. 18210

■ Kaundinya, Vadama, 32/184cm, M.A., M.Phil (Sanskrit) Siromani, Vedic Scholar profession Vaideekam and Teaching Sanskrit Vedas, presently in U.S.A. under R1 visa, with decent earnings seeks alliance from well educated, Pref. Comp. Science/Teaching profession. Subsect no bar. Phone 6264 102. Send horoscope details to Box No. 18211

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ Iyer respectable family, Tanjore Brahacharanam, Koundinyam, Revathy, good-looking 27/165 ME (Computer Engineering) employed Bangalore 4-5 Lakhs yearly income seeks suitable Soft natured bride. Subsect no bar. Phone : 044-2320429 Box No. 18212

■ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, swathi, 31/175, 6.5Lac PA/Asst. Sys. Manager MNC Delhi seeks Comp. Literate/ Bank, B.Ed., girl subsect no bar. 7th and 8th house should be clean. Phone : 044-4925110 Box No. 18213

■ Palakad Iyer, Vadamal, Agastya, Revathi, 41/P.U.C. 5.8" Employed in Muscat, seeks good-looking suitable girl. Subsect no bar. Phone : 474 8046. Box No. 18214

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadoola Gothram, Anusha, 30/ 5.6"/7500 Manager (Quality Control), seeks good looking, home-loving bride from good family. Send horoscope with particulars. Ph : 044-617 2005. Box No. 18215

■ Ashtasahasram/Kasyapa/Chithirai/28/190 cm, B.Sc., PGDM employed private company, Mumbai, Rs. 25,000p.m. seeks bride/subsect no bar. Brides height 165cm (must), with good family background. Ph.No. 022-8773199 Box No. 18217

■ Wanted bride for Boy Brahacharanam, Kaundinyam, Poorattadhi, 28/5.8"/Rs. 21000 p.m. MNC/ New Delhi. Completed Systems Management. Aptech-NIIT After twelth. Contact : 011-5531457 Box No. 18218

■ Iyer, Bharadwajam, Vathima, Uttaradam, 27/5ft, 9", B.Com., Computer, Officer in reputed firm Mumbai seeks tall, good looking, home loving, employed girl. Respond with horoscope to Box No. 18219

■ Vadama, Koundinya, Ayilyam, B.Sc., Diploma NIIT 30, 170, 11000 Project Manager, Offshore projects US based Software firm Own Flat seeks graduate, decently employed girls. Subsect no bar. Decent marriage. Ph : 645 2637. Box No. 18220

■ Wanted bride for an Engineer 32/160/65,000/-pa working in Public Limited Company, Legally divorced. Brahmin Vadama Koundinya. Seeks alliance from a decent Brahmin family. Ph : 247 3697. Box No. 18221

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, 31/165/8000 Mirugashrisham, First padam, BA, PG Diploma in PM and IR employed in TVS Group Co., Madurai seeks alliance from Vadamal/Brahacharanam, employed/ unemployed. Box No. 18222

■ Iyer, Ashtasahasram, Kowsigam, Pooradam, 32/5.10" Wheatish, BBA, Dip. in Electronics & Communication Senior Engineer, Leading Cellular Company, Rs. 18,000/ - p.m. Chennai seeks graduate bride, preferably employed respectable family. Phone : 474 3473. Box No. 18223

■ Good looking Non-Srivatsa bride for Handsome Vadama Bachelor 44/168 AMIE Reputed firm owns flat. send horoscope details to Box No. 18224

■ Handsome Vadama Srivatsa 39/170 B.Tech., Software MNC Chennai Owns flat seeks good looking professional Bride. Send horoscope details to Box No. 18225

■ Ashtasahasram, Srivathsa, Revathi, 27, MS (IIT, Chennai) System Analysist, MNC, 20,000-p.m. requires Soft natured Amicable educated girl. Final year professionals subsects welcome. Please correspond with horoscope and family details to Box No. 18226

■ Iyer, Vadama, Gauthama, Rohini2nd Thanjavur, 31/ 178, B.E., Software Executive, MNC at Chennai. Owns a house. Seeks good-looking graduate bride. Ph : 4466970 Box No. 18227

■ Iyer, Vadama, Gauthama, Uthiram2- 29/175 Thanjavur, B.Sc., (MSc.,) Software Executive, MNC at Chigago (USA) Owns a house at Madras seeks a good looking graduate bride. Ph : 4466988 Box No. 18228

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, 28/பிஎஸ்ஸி/170/கம்ப்யூட்டர் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அழகான மணப்பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 18229

■ Parents of Vathimal, Bharadwaja groom, 28/168, Makham, M.S. (U.S.) Vegetarian, Non-smoker, Teetotaller, well employed in the States (U.S.) seek cultured, well educated Iyer bride of any subsect. Box No. 18230

■ Iyer, Bharadwajam, Mrigaseersham, 1973/174cm, Handsome clean habits, smart, cultured family (NDA) Army Major seeks including Iyengars equally good family qualified accomplished. Suitable Pretty Bride. Respond. Ph : 080-5250132 Box No. 18231

■ Madwa Desistha, Kowdanya, Astham, 30, BA, DCA, Pvt Firm 5000/- seeks employed/unemployed graduate girl. Smartha Marathi accepted. Apply with horoscope to BoxNo. 18232 Ph : 46 11 221.

■ Iyer, Bharadhwajam, Revathy, 32/174, Working in Advertising Agency (MNC) in Chennai 10,500/-p.m. seeks employed girl. Please Contact with horoscope and Bio-dat 3ox No. 18233

■ Vadagalai, Srivatsa, 38, fair 5'.9" MBA working as Manager (F &A) in reputed limited co at Hyderabad. Legally divorced without any encumbrance. Seeks good looking educated employed girl. Iyengar/Iyer Contact 040-3514784. Box No. 18234

■ வடகலை ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 5.6/38 10,000 மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு 33 வயதுக்குட்பட்ட வடகலை மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18235

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்பூசம், 43/5.5/ரூ.2500/- தனியார் கம்பெனி, எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. விவாகமில்லாதது/விவாகரத்து பெற்றவரும்/ சிறு ஊனமுடையவரும்/விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஃபோன் : 656 3534. பெட்டி எண் : 18236

■ 33, Vadama, Vadhoola good-looking well placed

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

looking for same caste girl between 22-27. Reply at nikei@juno.com Box No. 18237

■ **Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Hastham, B.E., 28/ MNC/15,000 seeks well educated, employed girl. Subsect acceptable. Apply with family details and horoscope to Box No. 18238**

■ அரசுப் பணி மற்றும் பத்து லட்சத்திற்கு மேல் சொத்து உள்ள, இந்து முதலியார் வயது 49, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மற்றும் விந்தில் உயிர் அணுக்கள் குறைபாடுள்ளவருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை துணைவி தேவை. சாதிமத பேதமில்லை. விதவை மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையானவர்களும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 18239

■ **Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa, Rohini, B.Sc., ICWAI (Inter), 28/169/7000, employed in IAF at Nasik seeks suitable graduate girls. Phone : 658 1711/658 5587 Box No. 18240**

■ **Iyengar, Vadagalai, Shadamarshanam, Thiruvonam, 35, Engineering graduate, working in Germany Legal Divorcee, No encumberence, Seeks good-looking, Brahmin Graduate girl to settle Abroad. Simple marriage. No Dowry. Box No. 18241**

■ கம்மா நாயுடு சமூகத்தைச் சேர்ந்த 28 வயதுள்ள எம்பிபிஎஸ், எம்டி. படித்த டாக்டர் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த எம்பிபிஎஸ். மணமகள் தேவை. உயரம் 170 செ.மீ., சுவாதி நட்சத்திரம், துலாம் இராசி, சாதி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18242

■ சௌராஷ்ட்ரா, சதயம், புண்ணிய ஜாதகம், வயது 29/ 165, பியிஏ., சிஏ. இன்டர், ரூ. 10,000 மாத வருமானம், சாஃப்ட்வேர் நிறுவனம், சென்னையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன் : 044-475 1062/22 47 256 பெட்டி எண் : 18243

■ **Tamil Smartha Non-Sandilya Gentle simple godfearing homely girl for Tanjorean Vadama, Bank Officer 41. Reply with horoscope to Box No. 18244**

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி, B.A. (C.W.A.) 31/ 6.'1"/30,000 போட்ஸ்வானா தெம. ஆப்பிரிக்கா, நல்ல நிறமுள்ள வையனுக்கு 4 முதல் 8 வயது வித்தியாசமுள்ள பெண் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். போன் : 044-4710175. பெட்டி எண் : 18245

■ ஐயர், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 34, 5'.2" பிஏ. எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், ஒரே பையன் சொந்த ஃபிளாட். கிராமத்திலும் ஒரு வீடு. குடும்பப்பாங்கான படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 844 6085. சென்னை - 5. பெட்டி எண் : 18247

■ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Anusham, 27/170 Graduate, GNITT, Quality Assurance Engineer, Software, Bangalore, 25000/-p.m. seeks graduate, employed/unemployed bride. Subsect no bar. Send horoscope details to Box No. 18248 Ph: 4871270.**

■ ஆயிர வைசிய பேரி செட்டியார், வயது 38, சொந்த வீடுள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு அழகான நல்ல நிறமுள்ள சுமாராக படித்த குடும்பப்பாங்கான மண மகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. வேலையில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18249

■ ஐயர், பிரஹசரணம், 28/168 செ.மீ. பிஈ. (சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர்) பெங்களூர், 42,000/- கௌசிகம், அவிட்டம் 3ம் பாதம், தகுந்த பட்டதாரி மற்றும் வேலை பார்க்க விரும்பாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 8250

■ **Alliance invited from graduate Iyer Iyengar bride for Iyengar Boy, Kashyabha, Pooradam, Lecturer, Civil Engg. Private B.E., 35/162cms/Rs. 8000 Box No. 18251**

■ ஐயர், வாத்திம, பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 32, 5.9" பிகாம்., கம்ப்யூட்டர் தெரிந்தவர், தனியார், ரூ. 6500/- வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 18252

■ **Iyer, Brahacharanam, Sadamarshnam, Thiruvonam M.C.A., 32, 5.7", 12,000/- Chennai seeks bride eighth place Chevvai, Subsects no bar. Ph : 044-2329016 Mail : drk-raja@yahoo.com drk-raja@rediffmailcom. Box No. 18253**

■ **Hindu, Thulluva Vellala Mudaliar, 28, 173, fair, MCA Software Engineer (USA), Revathi/seeks slim, fair girl below 24, BE/MCA/B.Sc., Respond with horoscope to Box No. 18254**

■ **Iyer, Vadama, Srivatsa, Palghat, Moolam, B.Sc., 28/ 170/20,000 MNC employed at Bangalore seeks good looking graduate girl. Subsect accepted. Send Horoscope with family details. Ph : 2391084. Box No. 18255**

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, ஆயில்யம், 25, 161 செ.மீ., பிகாம், ஓசூர் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஃபோன் : 044-3770205 பெட்டி எண் : 18256

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஹரித கோத்திரம், 1962, 5.2' மெட்ரிகுலேஷன் டி.ஈ. (எலெக்ட்ரானிக்) சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவ், 7500/- மாத வருமானம், வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு : 645 3769. பெட்டி எண் : 18257

■ **Iyer, Koundinyam, Pooradam, 36/178, fair, Smart MBBS with PG in Anesthesia employed Govt. Hospital Bellary seeks suitable alliance from educated tall, fair girl willing to settle in Bellary. Box No. 18258**

■ வடமாள், பூரம், உச்சித்ய கோத்திரம், 31,5.6" 40,000,

பிகாம், டிசிஏ. (ஏசிசிஏஸ்) ஆடிட், சூப்பர்வைஸர் மஸ்கட் வேலை செய்யும் பையனுக்கு நல்ல படித்த குணமுள்ள பிகாம், அல்லது பிஎஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த வெளிநாடு செல்ல மணமகள் தேவை. நடுத்தர பிராமணர் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 2470998 பெட்டி எண் : 18259

■ Gavara Naidu, Utharattadhi, 33, DME, MNC, 10,000 seeks graduate, fair & slim girl from decent family. Box No. 18260

■ Iyer, Vadama, Hastham 37/175 Graduate Software Consultant Chennai seeks fair, good-looking domestically trained Vadama girl preferably with Typing or Computer knowledge. Reply to Box No. 18261 Phone : 4412587

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadoola, Bharani, Suddha Jathakam, 30/167/BE/30,000/- Electronic Engineer Central Government Research Organisation Bangalore seeks non-employed/employed graduate girl. No dowry. Subsect acceptable. Send Horoscope to Box No. 18262

■ Alliance invited for Bharadwaja, Kannada, Madhwa Brahmin boy Dec. 70/168/B.E/MNC from parents of Madhwa Graduate girl. E-mail: Hemanth 1612@yahoo.co.uk. Send horoscope to Box No. 18263

■ தெலுங்கு பிராமின் வெலநாடு, கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி, 33 வயது, டிஎம்.ஈ. என்.எல்.சி.யில் ஆறு ஆண்டுகள் தற்காலிக வேலை (பணி நிரந்தரமாகக் கூடியது) மேற்கண்ட வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி: வி. இராஜகோபாலன், கற்பகம் காபி ஒர்க்ஸ், 4, ஸ்ரீஹரி காம்ப்ளக்ஸ், உளுந்தூர்பேட்டை - 606 107.

■ Alliance invited for Iyer Boy, Vadamal, Bhradwajam, Chittirai 32/173/20,000 p.m. very well settled established Own Business. Contact : D. Ramani Iyer, 13/6, Rahmat Flats, Bharatheeswarar Koil First Street, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph : 4733823. At Coimbatore Contact : 401288.

■ Madhwa Kannada Koundinya 34, 180cms, Thiruvonam, handsome wellsettled, Own factory at Coimbatore seeks smart graduate girl age 26-29. Contact : K.S. Raghavendra, No. 8, Sriram Layout, Saibaba Colony, Coimbatore - 11. Ph : 446719

■ துளுவ வேளாள அகமுடைய முதலியார், வயது 30, உயரம் 168, B.Sc., DMM, Paramedical, Rs. 6750, CMC மருத்துவமனை பணி, சொந்த வீடு சென்னை வேலூரில் உண்டு. நல்ல தோற்றமுள்ள மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள தகுந்த பெண் தேவை. எஸ். ரங்கநாதன், 13, எட்டியம்மன் கோவில் வீதி, தோட்டப்பாளையம், வேலூர் - 632 004.

■ இந்து துளுவ வேளாளர் முதலியார், 30, 165, சிவப்பு, தனியார், ரூ. 2500/- எம்.ஏ., ரேவதி/குடும்பப்பாங்கான ஓரளவு படித்த அதே இன மணப்பெண் தேவை. வசதி முக்கியமில்லை. கே. வேலாயுதம், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் இல்லம், தாய் மூகாம்பிகை நகர், ரைனார் மண்டபம், பாண்டிச்சேரி - 605 004.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, எம்.ஏ., பி.காம்., 38, இன்சூரன்ஸ், ரூ. 9500/- உயரம் 5.4" சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு (குழந்தைகள் இல்லை) படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத பிராமண மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எம். ராமசுவாமி, 13/9, "சாய்ராம் நிவாஸ்" M.S.P. பள்ளி எதிர்புறம் தெரு, திண்டுக்கல் - 5. ஃபோன் : (0451-420423)

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சுவாதி பிஎஸ்ஸி, 28, 161 செ.மீ., ரூ. 7000/- அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு நிரந்தர அரசுப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முகவரி : சந்தானம், 151, புதியப்பா நகர், புதுக்கோட்டை - 622 002. போன் : 04322-27435.

■ Iyer, Vadama, Kawsika, Pooradam, 30 years, Diploma in Electronics & Communication, working in leading IT Company, seeks suitable girl. Contact : V. Subramanian, 71C/1 Illupur Road, Kallukuzhi, Trichy. Phone : 419276.

■ Sozhiya Vellalar Non-vegetarian, M.Com., C.A. Inter, 26/175 cm, Assistant Manager, Foreign Bank, Chennai seeks educated preferably employed bride. Send horoscope with photo Mr. K. Elangovan, A5, Gokul Apartments, 10, 3rd Norton Street, Chennai - 28. Phone : 4940339.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், கேட்டை, 37, ரூ. 10,000/- மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு, கோயமுத்தூரில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி : எஸ். சுரேஷ், த.பெ. எண். 523, சென்னை - 600 008. ஃபோன் : 044-3746015.

■ ஐயர், வாத்திமா, சதயம், பாரத்வாஜம், 36, 5.6", +2, தனியார், ரூ. 3500/- வேலைக்குச் செல்லும், நடுத்தர ஏழைப் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். மீனாட்சி சுந்தரம், 14/சி, கிருஷ்ணபுரம் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. தொடர்பு : 3726078.

■ Father Thengalai Iyengar, Mother Iyer, Kasyapam/ Pooram, 28 years, 5.8, B.A., Salary Rs. 5000/- L.D.C., Delhi Public School, Bhilai, Boy seeks suitable girl. K. Raghunathan, No, 29, Krishna Road, New Perungalathur, Chennai - 600 063. Phone : 239 3180.

■ Tamil Iyer, Vadhyamal, Athreya, Visakam, fair, 31/5.6", B.Com., Steno India Cements, Chennai Rs. 7500/- + seeks educated, good family girls. Subsect no bar. Contact : S. Sankaranarayanan, I.F.G.T.B., Forest College Campus, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Ph : 434468.

■ Iyer, Ashtasahasram, Bhrathwajam, Mirugashrisham, M.Com., CAIIB, 32, 168/15,000/- Smart Tee-to-taller Assistant Manager Quassi Government seeks suitable bride. P. Rama Subramanian, R.R.D. 30, Gandhiji 5th Cross Street, Thirunagar, Madurai - 625 006. (0452-883075)

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 52/5.4"/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி./8000 (Leading Pharmacetucal Company) திருமணம் ஆகாதவர்க்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஃபோன் : 2275064. P.S. Narayanaswamy, C/o S.G. Venkatachalam, 34, Silapathikaram St. Chennai - 600 073.

■ Thengalai, Bharatwajam, Karthigai, 3?.180, fair employed in Police Dept. Chennai 7000 seeks suitable bride. Contact : Murali, 17, Velu St., West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 3700443.

■ Vadamal, Viswamitra, Thiruvathirai, Suddha Jadagam, 32/175/17,000 Graduate Foreign Bank, New Delhi seeks fair employed transferable graduate girl. Subsects accepted. Balan, 15, Anu Apartment TNGO Colony II Street, Chennai - 61. Phone : 044-2320497

■ Vadama, Bharadwaja, Tamil Iyer, Aswini (4) padam, fair, 33/176/12,000 M.A. Sales Officer, Gujarat Co-op. Milk Marketing Federation (Amul) (Quasi Govt. Enterprises), Cuddalore, seeks suitable graduate Iyer

Bride. T.R. Swaminathan, 109, Vallalar Nagar, Koothapakkam, Cuddalore - 607 002. Ph : 04142-335449 336979

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 37/B.Sc., 5.9" 10,000/- Sales Officer in Reputed company at Tanjore seeks graduate, employed/unemployed girl contact : 499 4638. Mrs. Ramachandran, 19, III Street, Abhiramapuram, Chennai - 600 018.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Bharani, Sudha Jadagam, 29.6.1970, B.Sc., Computer Programmer Private Company 4500/-p.m. Chennai. Seeks pious girl Kailasanathan, 1217, 5th Street, Thendral Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Phone - 628 1698

■ Thenkalai, Vadhoolam, Poorattadhi, 37, 5.4", B.A., PGDPM, CAIIB, Bank, 12,000/- Own Flat, seeks suitable girl. Contact : R. Kothai, 2/767 Pillaiyar Koil Street, Pozhichalur, Chennai - 600 074. Ph : 236 3613, 241 5093.

■ Tamil Iyer, Haritha, Avittam, Makaram II Part Brahacharanam, Own Regular profitable Business, 33/155cm, very fair, Income 30,000/- seeks employed unemployed graduate undergraduate subsects accepted. Send Horoscope Bio-data. Periasamy Plot 12, Second Cross Street, Thiruppathi Nagar, Kolathur, Chennai - 600 099. Phone Std 044-5568549.

■ ஐயர், பிரகசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோகிணி, 35, 5.5" தனியார் பணி, சென்னையில் 8000 மாத வருமானம், நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : K.S. Sreeram, 1-D/106 I.S.R.O. Quarters, D.O.S. Housing Colony, Jalahalli, Bangalore - 560 031. Phone : (080) 345 1700.

■ Vadagalai, Srivatsam, Thiruvadhirai, 45/179/BA DMM DPR/House property, self employed youngish looks/clean habits seeks tall Iyengar graduate girl below 37. Divorcee widow excluded. Simple marriage Contact : R.R. Chari, E43 A - 21st Cross Besant Nagar, Chennai - 90. Phone : 491 6497.

■ ஐயர், வடமாள், கேசியாள், கௌசிகம், சுவாதி, 33, எம்காம், 178, 12,000/- + திருப்பூரில் சொந்தத் தொழில், மயிலாடுதுறையில் விவசாய நிலம் உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையில்லாத மணமகள் தேவை. R.Vembu, E-58, 6th Street, Kamaraj Nagar, Kumbakonam - 612 002. Phone : (0435) 424 632.

■ கண்டரமாணிக்க பிரகசரணம், கௌதமம், சதயம், 4.9.1971, 5.7", பிகாம்., ரயில்வேயில் நிரந்தரமாக சென்னையில் பணி, ரூ. 9,000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. S. Veeraswamy, Plot No. 811, 35th street, Korattoor, Chennai. (Tel. 625 9187)

■ Vadamal, Haritha Gothram, Thiruvathirai, 20.12.1972, 165 cm, M.B.A., working in Software Co., as Marketing Executive in Delhi. Salary Rs. 8,000/- p.m. contact : N. Swaminathan, II B-336, Vaishali, Gaziabad - 201010.

■ Maraati Brahmin (Smartha Desistha) Vasista, Ayilyam, 35, 165, fair, Own Business Air Conditioning and Refrigeration Services, 20,000/- p.m. Subsect no bar. Decent family, good looking any Brahmin girl. Ph 489 7029. V. Suresh, 3, 13th Street, 4th Avenue, Ashok Nagar - 83.

■ 1. ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம்-1, 31, 5.9", 6000/- ஐடிஐ. எலக்ட்ரீஷியன், டியூப் ப்ராடெக்ட்ஸ் ஆவடி. 2. ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரேவதி, 35, 5.6", 7000/- மாத வருமானம், ஐடிஐ. சொந்த ஆட்டோ ஆகியோருக்கு பிரஹசரணம், வடமாள் பெண் தேவை. ஆர். சுப்ரமணியன், 26, ஐயப்பன் தெரு, அய்யப்பா நகர், அய்யப்பாக்கம், சென்னை 600 077.

■ சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரம், கன்னி 33/172, மானேஜர், (அக்கௌண்ட்ஸ் அண்ட் கம்ப்யூட்டர்) U.A.E. டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. எம். கார்த்திகேயன், 283/143 எழுமலையான் ஹாஸ் மில் எதிரில், கீழ அம்பிகாபுரம், திருச்சி - 4. 620 004. ஃபோன் : 441616.

■ Wanted bride for Srivatsa, Vadama, Bharani, 1951 born bachelor graduate Journalist, settled in Trichur, Kerala. Subsects no bar. Horoscope optional. Reply D. Savithri, Swamikrupa, Karikkamuri Cross Road, Ernakulam - 682 011.

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Kettai, 32/173/10,000, B.Sc., PGDCA (NIIT) Pvt. Co., System Engineer, seeks graduate, home-loving girl. Ph : 044-657 3424, 4751965. Smt. Lakshmi Krishnan, No. 19, Adithya Plaza, Old Township Road, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ Vadakalai Iyengar, Sankrithi, Uthiradam, 32/5.4", 7500 SSLC English Medium working with Siddhant Television, Costume Designer/Coordinator at Bombay seeks employed/un-employed bride Kalai no bar. Reply Vasan 25/795 Shastri Nagar, Goregaon, Bombay 400 104. Tel 8711582.

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேயா, அஸ்வினி 2ம் பாதம், 22.10.72 165/6400 அரசுப் பணி, பட்டதாரி பையனுக்கு அரசுப் பணி, வங்கி, இன்ஷூரன்ஸ், தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பட்டதாரியான மணமகள் தேவை. பிரஹசரணம்/வடமாள் விண்ணப்பிக்கவும். ஜீவன். ராஜன், 64, பழனியப்பா நகர், ஆழ்வார்திருநகர், சென்னை - 600 087. தொலைபேசி : 4866 945.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 34/ B.Sc., P.D. Plastic Technology/ 10,000/- சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு, பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ். வெங்கட்ராமனன், நெ.8, ஜி-1 ஸ்ரீனிவாசா பிளாட், 25 வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61 ஃபோன் : 044-2311943

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Pooratathi, 34/168cm, 4500/- Govt. Employee with good promotion prospects seek preferably employed/qualified girl. Contact : K.V. Ganesan, B-7/1 TNGRH Quarters, Opp : Radial Houses, Thirumangalam, Anna Nagar, West Extn., Chennai - 101. Phone : 656 5130.

■ ஐயர், ஆத்ரேய, 36 நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத பையனுக்கு நடுத்தர ஏழை தமிழ் ஐயர் குடும்பத்திலிருந்து 32 வயதுக்குள் பட்டதாரி பெண் தேவை. விதவை/விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும். ரவிச்சந்திரன், 35 ஏஜிஎஸ் காலனி, ஆழ்வார் திருநகர், சென்னை - 87. 4860372

■ Vadamal, Haritham, Swathi, 45, Govt. employed settled in Pune seeks employed girl. Reply with horoscope to Raju, No. 4, Pradeep Apts., Kasturba Hsg Scy, Vishrantwadi, Pune - 15. Ph : 020-6696972.

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Rohini, M.E., scientist, ISRO, Trivandrum, fair, 31 years, 62cms, 19000/-p.m. from educated girls. Reply V. Sankaran, 66, Thoppil Nagar, Kumarapuram, Thiruvananthapuram - 695 011.

■ Wanted Homely, Respectable family background, good-looking girl for fair, Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram, Makara, Thiruvonam, 17-11-1972,

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

5'.11 B.Com., ICWA, 15,000/- Accounts Officer, West-Bengal State Electricity Board, Working at Purulia. Only Sister 23 years. Mentally Retarded, Fluently Speaking, School Going. Father Railway (Retired). Mother Housewife. No Horoscope. Traditionally Mana Porutham. Complete details to J.B.S. Manian, "Sheela-kutir" Near Dr. J. Sharan, Manoram Nagar, Luby Circular Road, Dhanbad - 826 001. Phone : 0326-208076.

■ Iyer, Kousikam, Punarpoosam, 45/165/6000 (B.A.) Legal divorcee, Own House (1350 Sft), Running Hostel, Simple Marriage, no demands, no dowry, other Brahmins, divorcees, widows (without Issues) acceptable. Send horoscope, Photo : Ananth, 2/7, Suseela Nagar, Kelambakkam - 603 103.

■ முதலியார், பரணி, 35/167 பிகாம், தனியார் நிறுவனம், மாதம் ரூ. 7500/- சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள : திருமதி கௌரி சங்கர், 262/17, அன்பு காலனி, மேற்கு அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040. டெலிபோன் : 620 1872.

■ Tamil, Iyer, Vathimal, Srivatsa, Uthirattadhi, 33/173, B.Com., PGDCA, Systems Manager, Manufacturing Company, Chennai, seeks fair, good-looking Tamil Iyer, Graduate, employed girl from respectable family. Subsect acceptable. Contact : S. Natarajan, 15/B2, Kulasekaran Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Phone : 2399642.

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், பூராடம், 36/5.6"எம்காம், வங்கிப் பணி, 12,000/- சொந்த வீடுள்ள சிறந்த நிறமுடைய மணமகனுக்கு பொருத்தமான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. விரைவில் எளிய திருமணம். கல்பகம் மணி, எண். 8, முத்தமிழ் நகர், ஹஸ்தினாபுரம், சென்னை - 64. ஃபோன் : 2236837.

■ Gurukkal, Bharatwajam, Rohini, age 30, B.Sc., M.A. PG.DMM, Manager, Software Training Centre, Rs. 10,000/- p.m. seeks professionally qualified and employed girl. Contact : M. Ramani, 2/18, Poongundranar Street, N.H.2., Maraimalai Nagar - 603 209.

மணமகன் தேவை

■ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi Gothram, Ayilyam third padam, 25/5.6", B.Com., B.Ed., girl seeks alliance from well employed boys. Send Horoscope to Box No. 27084

■ Vanniyakula Kshatriya girl, 37/5' Poorattathi, Meena Rasi, looking young B.Com., B.Ed., seeks unmarried decently employed groom from the same community. Age difference 2 to 4 years. Apply to Box No. 27085

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம், 24 வயது, பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.எம்., உயரம் 5.3, பெங்களூரில் ஐ.டி. கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல படித்த, வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஃபோன் : 020-7422653, 080-3314875 பெட்டி எண் : 27086

■ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Moolam 2nd padam, fair, 23/170, B.Sc., /MCA, Lecturer, smart girl, seeks professionally qualified employed boy India/Abroad below age 30. Subsect no bar. Box No. 27087

■ A smart, Graduate, Iyer, Brahacharanam, Kousika Gothram, Pooradam, 38/5.3" widow working in State Bank in Maharashtra having two daughters, invites broadminded Brahmin sect. Widower/Divorcee/ unmarried groom. Box No. 27089

■ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Sadayam 4, 24/165/M.Sc., doing graduate Course in Information Technology seeks well qualified, employed grooms. Subsect acceptable. Box No. 27090

■ Thuluva Vellala, parents invite alliance for their daughter MBBS, Magam, 25/162, fair, good looking, employed in singapore, from Medical Doctor, P.G. qualified and employed in UK/USA/Singapore. Subsect no bar. Contact : 044-2405045 (Dr. Padmavathi) Email:params@pacific.net.sg Box No. 27091

■ Iyer, Athreya, Sadhayam, Brahacharanam, 24/157 B.E.M.S. seeks groom M.S./MBA working in U.S.A. from good family. Subsect no bar. Email:karts-79@yahoo.com Phone : 022-414 9261. Box No. 27092

■ தந்தை மாத்வ தேசிஸ்தா, தாய் தென்கலை ஐயங்கார், மௌனபார்க்க கோத்திரம், 23, உத்திரட்டாதி, எம்எஸ்ஸி, எம்ஃபில் (பயோகெமிஸ்ட்ரி) பெற்றோர்கள் அரசுப் பணி, வீடு உள்ளது, முதுகலை, பி.ஈ., எம்பிபிஎஸ் படித்து அரசு/தனியார் கம்பெனி பணிபுரிபவர், மேற்கண்ட இரு வகுப்பு ஐயர் சம்மதம். தொ.பே.எண். 0427/414801. பெட்டி எண் : 27093

■ திருச்சி, அகமுடையார் (தேவர்), சித்திரை, 24 வயது, பிஎஸ்ஸி, 5 அடி, ரூ. 6000, தஞ்சை டிவிசன் அஞ்சல் துறையில் போஸ்டல் அஸிஸ்டெண்ட் ஆக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தில் பட்டதாரி, அரசு/வங்கி/பிரபல தனியார் துறையில் நிரந்தர பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27094

■ கன்னட மாத்வா பாகநாடு, 26, ஆயில்யம், பிகாம், எம்.சி.ஏ. (2வது வருடம்) கம்ப்யூட்டர், C+, UNIX, VB, JAVA படித்துள்ள பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 27095

■ Affluent Hindu Gramani, Highly Qualified, Charming girl 30/156/1,35,000p.a. seeks suitable professional, well employed groom. Caste/Abroad no bar. E-mail:sashik__21@yahoo.com. Phone : 98400-24877 Box No. 27096

■ Thirunelveli, Saiva Pillai parents invites alliance for daughter 25/170/fair BE/USA, Reply with horoscope, Bio-data family details to Box No. 27097

■ Vadama Naithrupakasyapa, Poorattadhi, 24/5.4" girl B.Sc., Hons. Dip in Computer doing MCA Final, employed in Reputed Computer Institution seeks alliance from professionally qualified well employed Vadama Boys. Box No. 27098

■ Iyer, Vadama, Kowdinya, Anusham, 30/158 Non-graduate widow with son aged 7 years seeks qualified/ setled groom below 40 years with clean habits. Reply with horoscope adn bio-data. e-mail hary@vsnl.net. Box No. 27099

■ Alliance from Non-Srivatsa well placed groom upto 47 for Vadama Graduate Poosam 42/151/Bank employed Spinster. Send horoscope details to Box No. 27100

■ Suitable match for Vadama Srivatsa, Swathi, V.fair, graduate girl 36/5.2" Executive MNC Chennai. Send horoscope details. Box No. 27101

■ Alliance invited for fair, good-looking, Tamil Vanniar girl aged 28 second marriage, Legal Divorcee without encumbrance. Educated with decent family background. Send horoscope with family particulars to Box No. 27102

■ Iyer, Vadama, Srivathsa Gothram, Uthiratathy, 25/ 155/ MCA girl seeks alliance from well settled Central/ Bank/Undertaking. Phone : 489 9391. Box No. 27103

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை 29/5.3" பிகாம், கார்த்திகை 3ம் பாதம், சிவப்பு நிறமுள்ள ஒரே மகளுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பிஈ/டிப்ளோமோ/மத்தியமாநில அரசுப் பணி/தனியார்/நிரந்தர பணியிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 27104

■ Alliance for Tamil young Brahmin widow, Vadama, Srivatsa, 33, 5.2" with 3½ year old Male Child. Post-graduate, Government Job at New Delhi. Persons Genuinely interested in Reformation and willing to Bestow Love and Affection Equally on the child. Need Alone Contact. Box No. 27105

■ Brahmin, Bharadwaja, Bharani, 45, D.C.E. Un-married propertied seeks well settled Groom from anyBrahmin sect only. Widower with or without encumberance also welcome. Box No. 27106

■ குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) பார்க்கவண்டேய கோத்திரம், ஆயில்யம், 27, பி.எ. (எ.சி.எ.) உயரம் 150 செ.மீ., சென்னையில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் பணி. இதே இனத்தில் படித்த தகுதியான மணமகன் தேவை. ஜாதகம் பயோடேட்டா அனுப்பவும். ஃபோன் 04256-34531 பெட்டி எண் : 27107

■ Palghat Iyer, Vadama, Kaundinyam, Pooratathi, 28/ 162cm, Sudda Jathakam, Bombay based Doctor-MD. seeks alliance from professionally qualified Groom. India/Abroad. Ph : 022-8747461 Box No. 27108

■ Iyer, Vadama, Athreya Chithirai, 29/158 fair, Post-graduate Software Qualified Chennai employed girl seeks Chennai based professionally qualified well employed Vadama Boy. Reply to Box No. 27109 Phone 4412587.

■ Iyer, Vadama, Koundinya, Thiruvonam, 25/167 B.A. Computer knowledge fair, good looking girl seeks well qualified, decently employed Boy Box No. 27110

■ Iyer, Ashtasahasram, Sownaka Gothram, Uttirattadhi, 24/157, fair, slim, good looking girl, MA, DCA, seeks well placed PG/Professionals, Subsects acceptable. Box No. 27111

■ Vanniakula Kshytria, Vegetarian, Graduate, Computer Literate, 36/152. Revathi, unencumbered, Legal Divorcee, unconsummated, marriage seeks professionally well qualified/well placed teetotaller, below 42, horoscope optional, widower/divorcee, Caste no bar. 27112 email:selvi239@hotmail.com.

■ Suitable alliance invited from professionally qualified well employed boys for Iyer, Vadamal Bharadwajam, Poosam, 27/168 fair, doctor, (M.B.B.S., DGO) girl Govt service. Send horosope Bio-data family details to Box No. 27114

■ Wanted Vegetarian Groom, well qualified, employed, interested in Carnatic Music for Veena Artist (M.A. Music) 28 years/160cms, Moolam-1, fair, slim girl. Father Mudaliar/Mother Iyer. Contact Box No. 27115

■ Wanted groom well qualified employed (interest in Carnatic Music preferred) for girl, Iyer, Brahacharanam, sangruti, 26/Visakam 3 B.Com., ACS (Final), talented in Carnatic Music (Veena) Box No. 27116

■ Broadminded Grooms for Vathima, Srivatsa, Uthirattathi girl, 27/172 (MBA) employed in MNC well accompanied domestically, had broken love affair. Subsect no bar. Box No. 27117

■ சிவாச்சாரியார் (குருக்கள்) காசிபம், ஆயில்யம் 2ம் பாதம், சராசரி உயரம், 1977, பிகாம், படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலை பார்க்கும் (அரசு அல்லது தனியார்) வரன்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27118

■ Alliance invited for Vadamal, Srivatsa, Ayilyam girl fair, 23/150 Hindi B.Ed., Working as Hindi Teacher at Bangalore having defective right wrist from Brahmin groom. Box No. 27119

■ Vadama Athreya, Swathi girl Nov.'72, 169cm, fair, good looking doing Ph.D., in USA seeks USA based tall, smart, handsome Boy with Ph.D/MBA from American University. Box No. 27120

■ Brahmin, fair, good-looking Issueless widow 35/160/ 17000 Officer in PSU with MBA, Computer Qualifications. Professionally qualified Iyer/Iyengar Boys in MNCS/Software/Public Sector apply. Box No. 27121

■ Iyer, Vadama, Garga, Rohini, 25/150 fair, B.Sc., (C.S.) GNIIT (MCA), Software MNC Chennai 25,000/- Ragu in Lagna (Thula) and all planets within Ragu and Kethu. Interested Grooms respond with Bio-data. Box No. 27122

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Bharani MCA/160/Nov.74/fair, Beautiful, Working in MNC/ Chennai seeks Tee-totaller BE/MBA/MCA/CA Highly placed Executive Boys below 32. 044-4890552 Box No. 27123

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, சதயம்/27/பிகாம், வெள்ளைத் தழும்புகள் உள்ள, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 044-556 3383 (மாலை 6 மணிக்கு மேல் தொடர்பு கொள்ளவும்) பெட்டி எண் : 27124

■ Alliance invited from professionals aged within 32 years for Vadama, Kaushika, Mrigaseersham 4th padam, B.Pharm (pilani) girl with only guru in the 7th place from lagna or chandran. Contact : 044-8223784 Box No. 27125

■ Seeking suitable alliance from Brahmin Community only for Kannada, Madhwa, Balaganadu, Brahmin girl, working at U.S.A., Srivatsa Gothram, Mirugaseerisham, 28 years/165 cms. Contact Phone : 044-2442411 Box No. 27126

■ Iyer, Vadamal, Garga, Avittam, 30/162/fair, M.Com., M.Phil., B.Ed., seeks alliance from professionally qualified grooms below 37. Subsect no bar. Box No. 27127

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்சம், விசாகம் முதல் பாதம், துலா ராசி, எஸ்எஸ்எல்சி, டைப் ஹையர், 31/150/2600, விதவை, குழந்தைகள் இல்லை, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையிலிருக்கும் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டுகிறோம். பெட்டி எண் : 27128

■ Padmasaliyar girl, 28, 5.3", DCE, employed. Seeks well employed groom. Send Bio-data & Horoscope. Box No. 27129

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Uthiradam I padam, 24/157/M.Com., fair, looking employed in Nationalised Bank Tirupur. Seeks well qualified bridegroom employed in Banks, Govt, PSU with transferable job. Subsect no bar. Send Horoscope/ Biodata to Box No. 27130

■ Parasara Brahacharanam, Revathi, 27/161 Secretary CMCH Vellore MA PGDCA, wanted Govt. Jobs, LIC, Bank or decently employed or professionals reply horoscope Biodata. Mrs. Sundari Mahadevan, 11/12A, Krishna Pillai St., Sainathapuram, Vellore - 1. (0416)-261238.

■ Sozhiya Vellalar, Non-Vegetarian, M.B.A. 23/160cm, Kriuthigai, seeks educated well employed groom. Send horoscope with Photo. Mr. K. Elangovan, A5, Gokul Apartments, 10, 3rd Norton Street, Chennai - 28. Phone : 494 0339.

■ Thengalai, Bharathwajam, Kettai, 29, 165 BA (HIS) BA (Hindi) Sanskrit, fair, domestically well trained girl seeks suitable alliance. Murali, 17, Velu St., West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 3700443.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம், பாதம் இரண்டு, 1975 ஐந்தடி, எம்.சிஏ. வங்கி, இன்ஜினியர், கணிப்பொறி இஞ்ஜினியர், கல்லூரி ஆசிரியர் வரன் தேவை. ஜி. கல்யாணம், 5, மீனாக்ஷி இல்லம், ரெத்தினம் தெரு, ஈஸ்வரி நகர், தஞ்சாவூர் - 613 004. ஃபோன் : 43837.

■ Kannada Madhwa, Aruvelu, Bharathwajam, Poorattadhi I padam, 33/4000/Pvt. +2 Type Writing Higher girl seeks suitable boy. N. Janardhanan, C/o G. Krishnamoorthy, Retd. Health Inspector, 210, Sami Iyer New Street, Coimbatore - 641 001.

■ சைவப் பிள்ளை, மகம், 28/5.2", பி.ஈ. (எலக்ட்ரானிக்ஸ்) 2ல் செவ்வாய் உள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சோழியவெள்ளாளர், கார்காத்தார், தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15 கணபதிராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன் : 044/3771926.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Rohini, girl 23/160 B.Com., Grad CWA, CA, Working under Auditor seeks well qualified below 30 years. Contact : S. Lakshminarayanan, Old No. 81, T.S.V. Koil Street, Mylapore, Chennai - 4. Ph No. 4951700.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu girl, Swathi, 26, B.Sc., Maths Type English Higher, Hindi Praveen, Diploma Software required. Well settled Boy. (Telugu). V. Ramachandran, C4, Vignesh Akshaya, 79, Kandaiya Street, Srirangam, Tiruchy - 620 006. 0431-431513.

■ இந்து ஆற்காடு முதலியார், 21, 153, பி.காம்., (எம்.காம்., ஐசிடபுள்யூஏ) மிருகசீரிஷம், 4ம் பாதம் பெண்ணிற்கு பிஈ/எம்பிபிஎஸ். படித்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சி. ஜெயமணி, நெ. 60, ஜூபிடர் தெரு, மதியழகன் நகர், பாடி, சென்னை - 50. போன் : 635 7593, 6520522

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், உத்திரட்டாதி, 27, பிஎஸ்ஸி, பிஜிடிசிஏ (எம்.சி.ஏ.) தனியார்/3500/- நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. எஸ். வெங்கடாஜலம், 4/461-2, பி.ஆர்.சி. காலனி மெயின் ரோடு, குறிஞ்சி நகர், திருநகர், மதுரை -6.

■ இந்து திருநெல்வேலி, சைவ பிள்ளை, வயது 25, உயரம் 153 செ.மீ, ஹஸ்தம், கருப்பு, ஹிந்தி M.A. PGDCA. மணமகன் வீட்டார் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சிவ சொக்கலிங்கம், 22-பி, பாரதி வீதி, சத்தியா இல்லம், கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452.

■ முதலியார், உத்திரட்டாதி, 36 வயதுள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள : திருமதி கௌரி சங்கர், 262/17, அன்பு காலனி, மேற்கு அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040. டெலிபோன் : 620 1872.

■ Vadama, Haritha Gothram, Only daughter, Revathi 4th padham, 23 age, Average Height, Good Colour, well trained domestically, B.E. (Computer Science) Software Engineer, Infosys at Madras, Parents both employed, Own House, Equal Status Required. Subsect accepted. K. Chandramouli, Plot No. 74, Door No. 486, Bharathi Nagar (South), Kumbakonam - 612 001.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை, 30/148, அரசு பணி ரூ. 5080, விதவை, நான்கு வயதில் மகன். தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் சம்மதம். கே.எஸ். வைத்தியநாதன், 13/24, 4வது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

■ Alliance for Sai-Devotee, Vaishnavite, Bharadwaja, Krithigai, Good-looking, Legal Divorcee Lady, Issueless, 40 years. Widower/Divorcee without encumbrance no bar. Arjun, 50 (Old 32), Fourth Main Road, Raja Annamalaipuram, Chennai - 600 028.

■ Iyer, Vadamal, Kowshikam, Ashwini/23/150cm, B.Com., fair, slim girl seeks alliance from professionally qualified boys. Employed. India/Abroad with clean habits & good family background below. 30. Contact : Smt. Mangalam, 40, North Ramalingam Street, Mayiladuthurai Ph : 04364 - 24237.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

மெல்லிடைக்கான யுத்தம்

இதோ உங்களுக்கு உதவ ஸ்லிம் கிட்



வியர்வை வேண்டாம். பட்டினி வேண்டாம். உங்கள் அதிக எடையை இயற்கையால் குறைக்க ஸ்லிம் கிட்டை நாடுங்கள். இயற்கையாய் உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த கூடுதல் உணவு ஸ்லிம் கிட். ஆரோக்ய எடை குறைப்பு மற்றும் உற்சாகம் ஊட்டும் சக்திக்கு ஸ்லிம் கிட். புத்துணர்வு பொலிவான தோற்றம் பெற ஸ்லிம் கிட்.

For more information fax +91-44-6444370 or e-mail : ftms@vsnl.in

IVY LEAGUE/FO-27-12/01

ஆரோக்கியமான இதயத்துக்கு முடிவான சைவ உணவு

OG-3 VEG

இதயப் பாதுகாப்பு கேப்சூல்

அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவு, கட்டுப்பாடற்ற மற்றும் ஒமேகா 3 முக்கிய கொழுப்பு அமிலங்கள் இல்லாத உணவு, பதட்டம் நிறைந்த வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றால் இதயக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. OG 3 VEG - 100% வெஜ் ஒமேகா 3 ஆல்ஃபா லினோலினிக் அமிலம் (ALA) கொண்டது. இது இதய இரத்த நாளங்களை பலப்படுத்துகிறது. அதிக கொழுப்பு அளவை குறைக்கிறது. இதய கோளாறுகளை உண்டாக்கும் இடர்பாடுகளையும் குறைக்கிறது. அன்றாடம் உணவு போல் இதை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் உடலுக்கு சிறப்பான ஆரோக்கியம் தினமும் கிடைக்கிறது.

உங்கள் உடல் பாதுகாப்பே, உங்கள் குடும்ப பாதுகாப்பு என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.





For more information fax +91-44-6444370 or e-mail : ftms@vsnl.in

IVY LEAGUE/FO-28-12/01

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

